Virgiliu Gheorghe

Psihopedagog Nicoleta Criveanu

Asist. Univ. Drd. Ing. Andrei Drăgulinescu

Efectele micului ecran asupra minții copilului

ediția a doua

Editura Prodromos Asociația Pentru Apărarea Familiei și Copilului
2008

Referent științific:

Prof. univ. dr Ilie Bădescu, directorul directorul Centrului de Geopolitică și Antropologie Vizuală al Universității București

Dr. Elisabeta Negreanu, cercetător științific Institutul de Studii ale Educației, Ministerul Educației și învățământului

Dr. Rodica Nanu, medic pediatru, consultant UNESCO

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României GHEORGHE, VIRGILIU;
CRIVEANU, NICOLETA;
DRĂGULINESCU, ANDREI

Efectele micului ecran asupra minții copilului /
Virgiliu Gheorghe, Nicoleta Criveanu,
Andrei Drăgulinescu. - București: Prodromos, 2008

ISBN 13 978-973-87900-3-2Notă

Adeseori în ultimul an am fost întrebat despre motivul care m-a determinat să scriu cartea *Efectele televiziunii asupra minţii umane*. în general, răspundeam simplu: o conjunctură, o simplă discuţie; este greu de înţeles însă cum o întâlnire oarecare poate schimba viaţa unui om. Voi reda în continuare această întâmplare cu gândul că ceea ce m-a determinat pe mine să-mi schimb orizontul de preocupări va face şi pe cititorii acestei cărţi să acorde mai multă atenţie celor ce vor urma.

în urmă cu cinci ani am cunoscut un tânăr american care mi-a fost coleg la un curs de specializare pe care l-am urmat în străinătate. împrietenindu-ne, am petrecut mult timp împreună povestind despre viaţa noastră de până atunci. Cel mai mult m-a impresionat viaţa fratelui său Michael asupra căreia reveneam adesea în discuţiile noastre. Voi reproduce pe scurt povestea lui Michael, renunţând la dialogurile care s-au purtat atunci între mine şi prietenul meu John, pentru a scurta povestirea.

Când avea 10 ani - povestea el - părinţii lor s-au despărţit. El a rămas cu tatăl lui, iar fratele său, care avea atunci numai 2 ani, a fost luat de mama sa. însă mamei sale nu îi mai rămânea aproape deloc timp să se ocupe de el, căci îşi petrecea întreaga zi la serviciu, şi astfel a fost nevoită să angajeze o bonă care să stea cu Michael. Aceasta însă îl lăsa pe fratele lui John să stea ceasuri întregi în faţa televizorului. Aceasta era o activitate care lui îi făcea foarte mare plăcere, iar bonei îi convenea, neavând astfel deloc de furcă cu el. Mama cunoştea aceasta, însă era mulţumită, crezând că astfel el va învăţa o mulţime de lucruri, pe care nimeni altcineva nu ar avea timpul să i le spună. Michael devenea însă din ce în ce mai agitat şi obraznic cu toţi cei din jur, inclusiv cu mama sa. Ea nu putea să-i refuze nici o plăcere, ca o compensaţie la timpul pe care nu putea să i-l acorde.

Michael era un copil inteligent, astfel că în primii ani de şcoală se părea că nu va avea probleme la învăţătură. Dar încă de pe atunci se observa la el o anumită hiperactivitate şi neatenţie. Mai târziu aceste fenomene s-au accentuat. După clasa a IV-a a început să înveţe din ce în ce mai prost, devenind un elev problemă. Nu putea sta locului, nu se putea concentra la ore, era permanent distrat, extrem de irascibil şi certăreţ, deşi avea un suflet foarte bun. Mama a început să-l ducă la doctori, pentru ca în final să constate că suferă de ADHD (deficit de atenţie cu hiperactivitate). Pentru ca să poată sta liniştit în clasă, lui Michael i s-a dat să ia ritalin, un sedativ care se administrează foarte multor copii în America. Acasă era destul de liniştit când se uita la televizor sau când se juca pe calculator, dar în rest avea un comportament imposibil. Mai cu seamă când nu i se făcea pe plac devenea extrem de irascibil şi agresiv. După televizor au urmat jocurile pe calculator care îi ocupau cea mai mare parte a timpului liber, iar apoi Internetul. Cum venea de la şcoală se aşeza la calculator, uitând chiar şi să mai mănânce.

Doctorii au insistat mult pe lângă mama sa să nu-l mai lase atât de mult în faţa ecranului, însă ea nu se putea opune. Era suficient să se deschidă discuţia pentru ca Michael să facă o adevărată criză de nervi şi să devină violent.

Cu mare dificultate a reuşit să termine şcoala, prieteni nu prea avea, iar cu fetele întâmpina multe probleme, în principal din pricină că s-a îngrăşat foarte mult şi de aceea se simţea complexat. De asemenea, se pare că privitul la imagini de pe site-urile erotice de pe Internet i-a produs un dezechilibru atât psihologic cât şi organic, căci nu mai poate întreţine relaţii sexuale normale cu o fată.

Acum are 30 de ani (la începutul anului 2002) şi stă acasă. A încercat de mai multe ori să se angajeze, dar nu rezistă mai mult de câteva zile. Este extrem de neliniştit şi distrat, nu are putere să se motiveze şi să se concentreze la munca

pe care o are de făcut, nu poate asculta şi îndeplini ceea ce i se spune, deşi la prima vedere pare o persoană normală.

Mama sa este disperată, fiindcă îşi dă seama că nu este bun de nimic şi nu ştie ce o să facă în viaţă după ce nu o să mai fie ea. în afară de a sta pe Internet, a mânca şi a bea nu-i mai place să facă nimic altceva. Odată mi-a spus că nu-i mai vine să părăsească lumea virtuală, că lumea reală îl plictiseşte şi îl oboseşte grozav.

Nu este singurul tânăr american în situaţia lui. Nenumăraţi copii suferă astăzi de ADHD, iar America este plină de adolescenţi frustraţi, incapabili să se descurce în viaţă, să îşi întemeieze o familie.

Deşi această povestire m-a marcat mult, la vremea aceea, nici măcar nu bănuiam anvergura fenomenului. Totuşi, am început să mă informez, atât din cărţile de specialitate provenite în special din America, cât şi prin discuţiile purtate cu psihopedagogi, psihologi şi medici. Odată cu trecerea timpului, în măsura în care conştientizam pericolul am început tot mai mult să mă gândesc la scrierea unei cărţi destinate publicului din România. Din aceste frământări, în urma a peste patru ani de studii a rezultat volumul *Efectele televiziunii asupra minţii umane*.

Mulţi dintre cititorii cărţi au solicitat şi o variantă sintetică, mai redusă a acestei cărţi, pentru a putea fi mai uşor parcursă şi de cei cărora le-ar lipsi timpul necesar unei lecturi sistematice. Sarcina a fost destul de dificilă, fiindcă afirmaţiile fără demonstraţii pot apărea destul de puţin credibile, prin gravitatea lor, iar explicaţiile chiar şi numai în parte reproduse cresc semnificativ numărul paginilor. Astfel că s-a făcut compromisul de a păstra din original numai problemele legate de efectele tehnologiei audio-video asupra dezvoltării şi funcţionării minţii umane, renunţând aproape complet la discuţia privind cultura nihilismului, şi am redus la minimum demonstraţiile. Spre exemplu, în cazul dependenţei de televizor, s-a renunţat complet la partea demonstrativă prezentând în doar o singură pagină

concluziile demonstraţilor realizate în 31 de pagini în volumul original. în această perspectivă multe din capitole pot fi considerate ca fiind doar o scurtă introducere în problematică. Pentru cei care doresc să aprofundeze fenomenele, lucru necesar pentru formarea unei atitudini în abordarea televiziunii şi a tehnologiei audio-video în general, va fi necesară şi cercetarea volumelor din seria Faţa nevăzută a tele-viziunii sau a bibliografiei citate.

Această lucrare s-a realizat în special pentru uzul cadrelor didactice şi al părinţilor, la cererea multora dintre aceştia. In anexele adăugate cărţii au fost cuprinse un capitol dedicat dependenţei de internet precum şi o sinteză în numai câteva pagini a problematici dezbătute pe parcursul volumului. Astăzi, este tot mai greu să găsim timpul unei lecturi aşezate, însă trebuie să avem în vedere că numai făcând un efort ne putem smulge din vârtejul în care ne atrage cultura de consum, divertismentul şi stresul unei vieţi dominate de grija zilei de mâine. în cazul în care nu vom cunoaşte efectele pe care noile tehnologii le au asupra vieţii noastre, s-ar putea ca întregul nostru efort existenţial să nu-şi atingă ţinta. Lumea modernă ne oferă nu numai o mulţime de facilităţi, dar ne şi întinde numeroase capcane, punându-ne în pericol în primul rând sănătatea mentală. Numai de noi depinde să înţelegem şi astfel să ne putem păstra atât sănătatea, cât şi libertatea pe care atât de mult o preţuim.

Cuvânt înainte în urma cercetărilor desfăşurate în ultimii ani, nu mai rămâne nici o îndoială: vizionarea TV şi calculatorul dăunează dezvoltării şi funcţionării creierului uman. Aceasta, deoarece activitatea corticală, atunci când ne aşezăm în faţa ecranului, este complet diferită de aceea întâlnită în mod obişnuit în viaţa oamenilor. Cele câteva ceasuri petrecute zilnic de copii în faţa televizorului şi a calculatorului, încă din primii ani de viaţă, vor influenţa definitoriu modul în care creierul va răspunde pe viitor la provocările lumii reale, modul în care va procesa informaţia.

Astfel, se demonstrează în mai multe studii, mintea tinerilor ajunge să fie dependentă de starea de pasivitate, de neconcentrare şi negândite care i-a fost indusă zilnic, câteva ceasuri, prin intermediul vizionării. Emisfera stângă a creierului, a cărei activitate este inhibată când privim la televizor, nu se dezvoltă normal, ceea ce va face ca tinerii aceştia să fie deficienţi în ceea ce priveşte gândirea logică şi analitică, în vorbire, în construirea frazei, în scris şi citit - procese desfăşurate în ariile acestei emisfere. Cele mai grave sunt însă consecinţele pe care televiziunea şi jocurile pe calculator le au asupra funcţionării părţii din faţă a creierului - cortexul prefrontal - care îl deosebeşte pe om de animal. Prin frânarea dezvoltării şi chiar prin vătămarea produsă de televiziune şi calculator acestei zone esenţiale în dezvoltarea proceselor de conştiinţă, a proceselor mentale superioare, vizionarea afectează capacitatea de concentrare a atenţiei, slăbeşte motivaţia şi favorizează comportamentele instinctive - bulimia, agresivitatea şi pulsiunile sexuale.

Acestea sunt doar câteva din motivele pentru care Academia Americană de Pediatrie (Reisenberg, 1998), recomandă ca până la doi ani copiii să nu fie lăsaţi să se uite la televizor, iar după această vârstă, pe toată perioada vârstei şcolare, să li se limiteze timpul vizionării (cumulat televizor, video sau calculator) la una, cel mult două ore pe zi. Unii autori opinează ca măcar până la 5-6 ani când se încheie prima perioadă esenţială în dezvoltarea creierului, copiii să fie ţinuți departe de televizor şi de calculator.

Şi pentru adulţi, vizionarea constituie un important factor în intensificarea stării de nervozitate şi agitaţie mentală, în slăbirea capacităţii de concentrare, în scăderea memoriei, în apariţia stării de pasivitate şi a plictiselii, a depresiilor, a anxietăţii şi tulburărilor de personalitate. Stresul generat pe parcursul şi în urma vizionării poate afecta în mod serios creierul distrugând celula nervoasă din zonele cortexului prefrontal şi ale emisferei stângi. Aşadar, pentru persoanele

care sunt deja stresate, care sunt obosite nervos, este recomandat ca în loc să-şi petreacă timpul liber în faţa micului ecran, agravându-şi starea, să caute destinderea prin ieşirea în natură, prin activităţi practice, prin lectură sau prin comunicarea cu cei apropiaţi.

Volumul a avut o bună primire în mediul profesorilor, al pedagogilor şi al părinţilor, cei care prin însăşi activitatea şi viaţa lor constată cu durere că, de la cea mai fragedă vârstă, copiii zilelor noastre sunt tot mai greu de stăpânit şi de educat, mulţi dintre ei manifestând serioase tulburări nervoase şi psihice. Mai mulţi profesori ne-au spus că, dincolo de avertismentul privind pericolul pe care îl reprezintă televiziunea în dezvoltarea minţii umane, au găsit în studiile citate de-a lungul lucrării un bogat material informativ de ordin didactic, un adevărat ghid de orientare în educarea copiilor lumii în care trăim. Ni s-au relatat şi cazuri în care diferite persoane au refuzat să primească această carte, să o citească, afirmând că oricum nu se pot lăsa de televizor şi, ca atare, nu are rost să se streseze sau să-şi încarce conştiinţa. în această atitudine se evidenţiază cu claritate dependenţa pe care o poate naşte televiziunea şi, într-o anumită măsură, gradul de întunecare a conştiinţei pe care îl indică refuzul de a cunoaşte adevărul.

Ne-am propus încă dintru început să înţelegem adevărul şi să găsim soluţiile cele mai potrivite pentru a ieşi din criza în ne-a adus modul de viaţă bolnav pe care-l impune societatea de consum. De înţelegerea acestui lucru, de adoptarea unei atitudini responsabile în educarea copiilor noştri şi în desfăşurarea vieţii de familie depinde viitorul acestor copii şi al nostru, al tuturora. Altfel vom deveni spectatorii şi victimele unei revărsări de violenţă, al cărei debut şi-a făcut deja apariţia, a unei înmulţiri fără precedent a bolilor mentale, de la depresii până la schizofrenii, a generalizării la noua generaţie a infirmităţilor mentale, de la probleme de atenţie şi hiperactivitate până la autism.

Asociaţia pentru Apărarea Familiei şi Copilului şi-a asumat conştientizarea cadrelor didactice şi a părinţilor asupra pericolului pe care îl reprezintă televiziunea asupra dezvoltării minţii copiilor, atât prin publicarea acestui volum, cât şi prin punerea la dispoziţia părinţilor a unei linii telefonice unde pot fi primite informaţii privind prevenirea şi combaterea deficitului de atenţie şi hiperactivitate (ADHD) sau ale altor disabilităţi mentale dobândite. Aşadar, putem fi găsiţi la telefoanele 021/335.54.95 şi 0745.033.090, începând cu luna aprilie 2007.

Caracteristicile activităţii corticale pe parcursul vizionării TV

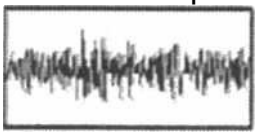
Cercetările efectuate în ultimele decenii arată că, indiferent de conţinutul programului de televiziune urmărit, activitatea electrică a creierului (traseele electroencefalografice) a celor care privesc la televizor se schimbă dobândind, după numai două minute de vizionare, o configuraţie nouă, specifică, neîntâlnită în nici o altă activitate umană.

Cum se comportă creierul uman în faţa micului ecran?

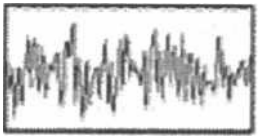
1. în cadrul unui important proiect de cercetare condus de soţii Emery, la Universitatea de Stat din Canberra, Australia, s-a ajuns la concluzia că, “odată ce televizorul este pornit, undele creierului încetinesc până când undele alfa şi teta devin preponderente. Cu cât televizorul stă mai mult timp aprins, cu atât sunt mai lente undele cerebrale”. (Mander, 1978)

“Modelele de emisie alfa, înregistrate în zona occipitală, apreciază dr. Peper, dispar în momentul în care o persoană dă comenzi vizuale (concentrare, acomodare), când are loc un proces de căutare de informaţie. Orice orientare înspre lumea exterioară creşte frecvenţa undelor cerebrale şi blochează emisia undelor alfa. Undele alfa apar în momentul în care nu te orientezi spre ceva anume. Poţi să stai pe spate şi să ai nişte imagini în minte, dar eşti într-o stare cu totul pasivă şi nu eşti conştient de lumea din afara

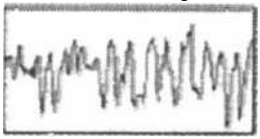
imaginilor tale. Cuvântul potrivit pentru starea alfa este «în afara spaţiului», fără orientare. Când o persoană se concentrează vizual sau se orientează către ceva, indiferent ce, şi observă ceva în afara sa, imediat are loc o creştere a frecvenţei undelor cerebrale (unde beta), iar undele alfa dispar. Aşadar, în loc să antreneze atentia activă, televiziunea pare să o suspende.” (Mander, 1978)



Undele beta maximum 30 Hz caracterizează stările de activitate mentală



Undele alfa maximum 13 Hz, apar în stările de pasivitate, de relaxare şi în hipnoză



Undele teta maximum 8 Hz, caracterizează starea de somn uşor

2. Urmărindu-se activitatea corticală în timpul privitului la televizor, cercetătorii constată apariţia unei anomalii neurologice: inhibarea activităţii emisferei stângi a creierului, care-şi reduce extrem de mult activitatea.

“Cercetările lui Herbert Krugman au dovedit că vizionarea TV amorţeşte emisfera stângă şi lasă emisfera dreaptă să îndeplinească toate activităţile cognitive. Acest fapt poate avea consecinţe din cele mai grave pentru dezvoltarea şi sănătatea creierului. De exemplu, emisfera stângă este regiunea critică pentru organizarea, analiza şi judecata datelor primite. Partea dreaptă a creierului tratează datele primite în mod necritic: nu descompune şi nu decodează

informaţia în părţile ei componente. Emisfera dreaptă procesează informaţia în întregul ei, determinând răspunsuri mai degrabă emoţionale decât raţionale (logice). Nu putem trata raţional conţinutul emisiunilor TV deoarece emisfera stângă a creierului nostru nu este operaţională pe parcursul vizionării. Prin urmare, nu este surprinzător faptul că oamenii rareori înţeleg ce văd la televizor, după cum a arătat şi un studiu condus de cercetătorul J. Jacoby. El a descoperit că, “din 2 700 de oameni testaţi, 90% au înţeles greşit ce au privit la televizor cu câteva minute înainte”. (Moore, 2001)

3. Un alt fapt constatat de neuropsihologi este acela că, pe parcursul vizionării, comunicarea dintre cele două emisfere cerebrale realizată prin puntea corpul calos este aproape întreruptă.

Soţii Emery apreciază că “vizionarea TV se situează la nivelul conştient al somnambulismului. Emisfera dreaptă înregistrează imaginile de la televizor, dar, din moment ce legăturile încrucişate dintre emisfere au fost parţial întrerupte, aceste imagini cu greu pot fi conştientizate. De aici dificultatea celor mai multi oameni de a-şi aminti multe dintre lucrurile pe care le-au vizionat anterior”. (Large, 2000)

Transferul activităţii creierului de pe emisfera stângă pe emisfera dreaptă, concomitent cu întreruperea parţială a punţii dintre cele două emisfere, fenomen ce se manifestă pe parcursul vizionării TV, conduce la o anomalie neurologică în contextul în care creierul, aflat într-o stare mentală pasivă (inhibiţie a activităţii emisferei stângi), este pus în situaţia de a absorbi o cantitate uriaşă de informaţii. Mintea omului în fata televizorului nu mai este un subiect deplin conştient al procesului de cunoaştere, pe care să-l poată controla după capacitatea ei de înţelegere, de raţionate şi organizare a materialului parcurs.

4. Cercetările din domeniul neuropsihologiei desfăşurate în ultimii 25 de ani demonstrează că cea mai gravă consecinţă

a vizionării o constituie afectarea dezvoltării şi funcţionării cortexului prefrontal. (Muray, 2004)

Neuropshihologii afirmă în mod categoric că mărirea timpului de vizionare înseamnă “prelungirea stării maladive în care se află cortexul prefrontal (partea creierului aflată în spatele frunţii), ceea ce va avea grave consecinţe asupra dezvoltării acestuia”. (Emery, 1980). Cortexul prefrontal este centrul executiv al creierului uman, sediul tuturor proceselor mentale superioare, al atenţiei, motivaţiei, al controlului comportamentelor şi emoţiilor. El îl diferenţiază, practic, pe om de animal, căci prin acesta se desfăşoară toate procese de reflexie, aici se realizează sinteza dintre gândire, emoţie şi comportament, tot ceea ce defineşte omul ca subiect personal al propriei existenţe.

Faptul că în timpul vizionării TV activitatea corticală este complet modificată devine un lucru incontestabil în urma experienţelor prilejuite de dezvoltarea tehnologiei, a noilor mijloace de investigare a activităţii corticale. întrebările la care rămâne să răspundem sunt: Care este, pe termen lung, efectul vizionării TV asupra creierului? în ce măsură uitatul la televizor poate să producă modificări funcţionale şi chiar structurale la nivelul creierului, şi schimbări în comportamentul uman sau în abilităţile mentale ale noilor generaţii?

Poate vizionarea TV afecta structural dezvoltarea creierului?

în cadrul unei conferinţe naţionale desfăşurate în SUA, la care au participat peste 300 de profesori experimentaţi, majoritatea celor prezenţi au afirmat că “durata pe care elevii sunt capabili să-şi concentreze atenţia este notabil mai mică; cititul, scrisul şi capacitatea de comunicare orală se arată a fi în declin - chiar şi în mediile cele mai bune”. (Healy, 1990) “Recentele rezultate ale Institutului Naţional de Evaluare a Progresului Educaţional din America (NAEP) au indicat apariţia unor importante deficienţe în ceea ce priveşte capacităţile cognitive de un nivel superior, mai cu

seamă cele necesare pentru o înţelegere profundă a textului scris, în matematică şi în ştiinţe. (...) Rezultatele la matematică, în conformitate cu cercetările NAEP, sunt foarte deprimante când studenţilor li se cere să-şi concentreze atenţia la probleme care necesită mai mult de o etapă. De exemplu, doar 44% dintre absolvenţii de liceu pot calcula restul ce ar trebui să le revină de la 3$ care au fost plătiţi pentru 2 articole comandate la o masă de prânz. (...) După Albert Shanker, preşedinte al Federaţiei Americane a Profesorilor, doar 20% dintre tinerii de 20 de ani pot scrie în mod corect o cerere de angajare, doar 4% înţeleg o mostră de program de autobuze şi doar 12% pot aranja 6 fracţii comune în ordinea mărimii. Doar 20-25% dintre actualii elevi, arată dr. Shanker, pot învăţa efectiv prin metodele tradiţionale de predare. (...) Efectele acestor tendinţe, universal observate, au început să devină evidente chiar şi în cele mai bune colegii.

Astfel că profesorii au găsit de cuviinţă să coboare nivelul sarcinilor pentru scris şi citit, precum şi aşteptările în ceea ce priveşte gândirea analitică. însă, în ciuda efortului depus de profesorii şcolilor elementare şi ai liceelor pentru îmbunătăţirea programei, elevii nu arată vreun câştig vizibil în deprinderile de ordin superior." (Healy, 1990)

"Ce se întâmplă, oare, cu noile generaţii?" se întreabă profesorii, părinţii şi cercetătorii fenomenului. Cum putem explica scăderea capacităţii de a asculta, de a vorbi, de a citi, de a scrie, de a raţiona în mod logic şi de a gândi analitic, de a rezolva probleme, de a gândi, în general? Cum poate fi explicată prăbuşirea tuturor indicilor ce privesc succesul şcolar, învăţarea etc.?

"Este de neconceput să credem că majoritatea profesorilor au devenit brusc atât de slabi", spune Jane Healy. Mulţi dintre aceştia, educatori buni şi devotaţi, prin mâinile cărora au trecut zeci de generaţii, declară astăzi cu certitudine că "metodele verificate şi valabile nu-şi mai au efectul scontat". (Healy, 1990)

Ceva se întâmplă cu copiii zilelor noastre. Nu numai că metodele vechi nu mai dau rezultate, dar nici cele mai noi inovaţii în domeniul metodologiilor de predare nu asigură rezultatele aşteptate. Nu se poate susţine faptul că majoritatea copiilor nu mai vor să înveţe, deoarece multi dintre ei urmează chiar tratamente medicamentoase pentru creşterea succesului şcolar, urmează cursuri speciale pentru recuperarea deficienţelor. Mai curând, ei nu mai pot învăţa şi avea aceleaşi rezultate şcolare ca ale tinerilor de acum câteva generaţii, pentru că nu-i mai ajută mintea. Devin copiii mai puţin inteligenţi? “Pot, oare, schimbările survenite în abilităţile intelectuale să reflecte modificări în însăşi dezvoltarea creierului?” se întreabă din nou cercetătorii fenomenului. Ce se întâmplă, practic, cu creierul copiilor şi al tinerilor societăţii mediatizate? Ce rol au vizionarea TV şi calculatorul în apariţia acestui fenomen?

Rolul mediului în dezvoltarea
STRUCTURALĂ A CREIERULUI

Cercetările arată că experienţa mediului în care creşte copilul joacă un rol esenţial în dezvoltarea structurală a cortexului.

Odată cu experienţa şi învăţarea, se dezvoltă conexiunile neuronale. Creierul se schimbă încontinuu, spune dr. Diamond. “Ceea ce face copilul în fiecare zi, modul în care gândeşte, felul în care comunică, ceea ce învaţă, stimulii care îi atrag atenţia, toate acestea au puterea de a-i modifica structura creierului. Nu numai că schimbă modul în care creierul este folosit (schimbări funcţionale), dar cauzează, de asemenea, şi modificări structurale în sistemele traseelor neuronale.” (Healy, 1990)

O privare de stimulii corespunzători va avea consecinţe dramatice asupra minţii tinere uşor maleabilei. Spre exemplu, au fost observate două grupe de copii pe o perioadă îndelungată. Din prima grupă făceau parte copii crescuţi în mediul familial, care au avut parte de o experienţă de viaţă obişnuită, în condiţiile unei familii

normale. Cealaltă grupă era alcătuită din copii crescuţi în săli de spitale, în orfelinate sau claustraţi în camere întunecoase, privaţi de stimulii sau provocările unui mediu uman şi natural normal - persoane care să le acorde atenţie, dragoste, dialog, contactul cu natura, jocuri etc. Observaţiile făcute au arătat că acei copii care au petrecut câţiva ani în astfel de locuri sărace în experienţe de viaţă, cu toate că la naştere erau normali, din punct de vedere neurologic, după câţiva ani, au ajuns la un grad de înapoiere mentală similar

1 Aşadar, în cazul în care copiii îşi schimbă modul de folosire a creierului, sinapsele corticale se rearanjează corespunzător. Cu cât sunt folosite mai mult anumite forme de răspuns (la o anumită activitate ce durează o mare parte a zilei), cu atât creierul va fi mai puţin flexibil pentru a răspunde în alte moduri, rămânând astfel nedezvoltate structurile neuronale ce corespund altor tipuri de activitate. Dacă un copil alocă o parte semnificativă din timpul fiecărei zile pentru o anumită activitate, afirmă J. Healy, atunci se vor construi conexiunile pentru acest tip de activitate, însă configurarea altor conexiuni va fi dezavantajată.

unei nedezvoltări structurale a encefalului (congenitală sau cauzată de anumite boli sau accidente).

Creierul, ca şi întregul organism, are nevoie să se hrănească pentru a se dezvolta normal. Hrana creierului sunt însă stimulii mediului, provocările existenţiale şi mentale pe care le întâmpină omul nu numai din primii ani de viaţă, ci chiar din pântecele mamei. Dacă aceste experienţe sunt sărace, atunci şi creierul va fi mai slab dezvoltat, deci incapabil de a se adapta, de a face faţă noilor provocări, de a gândi şi de a rezolva problemele cu care omul se confruntă. Stimulii sau experienţele pe care trebuie să-i întâmpine un copil este necesar să aibă anumite caracteristici pentru a constitui hrana corespunzătoare dată la timpul potrivit.

Pentru a înţelege modul în care televizorul ca mediu de experienţă modelează cortexul copiilor, influenţând dezvoltarea sau, mai corect, nedezvoltarea acestuia, vom expune în continuare criteriile generale pe care trebuie să le satisfacă mediul, pentru a se asigura o dezvoltare normală a creierului uman.

a. Perioada optimă pentru dezvoltarea cortexului uman

Nu orice perioadă din viaţa unui om este la fel de propice dezvoltării creierului[1]. Spre exemplu, primele luni şi ani din viaţă sunt mai potriviţi pentru dezvoltarea structurilor corticale ce asigură vederea, auzul, vorbirea etc. Mai târziu, începe perioada dezvoltării abilităţilor mentale superioare. Dacă în aceste perioade specifice lipsesc stimulii corespunzători, atunci aceste structuri sau funcţii vor rămâne nedezvoltate. Spre exemplu, glosologul J.M. Ponti, care i-a cercetat pe copiii hrăniţi de animale până la o anumită vârstă, lipsiţi fiind de orice experienţă umană, constată că aceştia, după revenirea în societate, niciodată nu au mai putut vorbi ca nişte oameni normali.

Prin urmare, observaţiile făcute asupra unor oameni privaţi de stimuli! necesari dezvoltării ariilor corticale răspunzătoare de vedere, de auz sau de vorbire în perioada optimă (până la 5-6 ani), au arătat că aceştia nu au mai putut dobândi niciodată abilităţile de a vedea, a auzi şi a vorbi ale unui om normal.[2] Aceleaşi probleme au fost constatate şi în cazul copiilor care au crescut din primii ani de viaţă cu televizorul. în cazul acestora, dificultăţile

1 „Astăzi se știe foarte bine că există o perioadă optimă când organismul este pregătit să se ocupe de un anumit tip de stimuli, spune dr. Jane Bernstein. Când însă acești stimuli nu apar în perioada critică, atunci este foarte probabil ca structurile creierului care îi procesează, nefuncționând, să nu se dezvolte, ci să se atrofieze.”

2 Cu toate că ochii, urechile, organele vorbirii erau perfect dezvoltate, creierul nedezvoltându-și la timp structurile corespunzătoare, văzul auzul și vorbirea le-au rămas într-un stadiu inferior de dezvoltare pentru întreaga viață

întâmpinate sunt proporţionale cu timpul acordat zilnic vizionării. Foarte greu va putea fi recuperat acest handicap şi, în cele mai multe cazuri, nu în mod complet.

b. Caracterul reflexiv al experienţei

Cercetările arată că mediul în care trăieşte copilul nu trebuie să fie unul agitat, construit artificial, ci, mai curând, unul liniştit. Este necesar de avut în vedere că, pentru dezvoltarea creierului, are importanţă, nu atât activitatea exterioară, cât intensitatea proceselor interioare, reflexive, vorbirea copilului cu sine însuşi despre uimitoarea lume care-l înconjoară.

Experienţa cuvântului - dialogul cu propriii părinţi

Părinţii constituie cea mai bună călăuză pe care copilul o poate avea pentru a înţelege lumea înconjurătoare şi pentru a-şi dezvolta mintea. Dialogul cu aceştia, cuvântul rostit rar, cu înţeles, răbdare şi dragoste de către părinţi, ocupă, după ultimele cercetări, rolul cel mai important în configurarea reţelelor neuronale, mai mult decât oricare altă experienţă.

d. Experienţa trebuie să fie interactivă

O altă condiţie necesară dezvoltării normale a creierului este?

implicarea şi participarea activă a copilului la existenţa sau experienţa cotidiană. Copilul trebuie să aibă controlul realităţii, pentru a se putea implica în procesul de explorare a acesteia. Când stimulii sunt excesiv de puternici (zgomote, mişcări bruşte sau puternice etc.), el se poate speria sau inhiba, iar experienţa respectivă, dacă se va repeta de mai multe ori, va putea crea o structură neuronală stabilă de inhibiţie care să împiedice, în general, cunoaşterea şi implicarea în realitate.

Prin urmare, presiunea stimulilor mediului nu trebuie să fie atât de mare, încât să anuleze participarea copilului; aceştia trebuie doar să trezească interesul sau curiozitatea. Un creier normal se stimulează pe el însuşi prin interacţiunea activă cu ceea ce găseşte provocator sau

interesant în mediul înconjurător. Dacă va rămâne pasiv, neimplicat în faţa unor stimuli, indiferent de natura lor, aceştia nu-i vor folosi copilului la nimic. Neuropsihologii au constatat faptul că interacţiunea activă cu mediul, atât la nivelul fizic al atingerii şi jocului, cât şi la cel psihologic al reflecţiei şi imaginaţiei, este esenţială pentru dezvoltarea normală a cortexului. Atât reflexivitatea, dialogul, cât şi interactivitatea indică acelaşi lucru: experienţa de care trebuie să se împărtăşească un copil este necesar să fie una personală, în care acesta, ca şi subiect, să încerce să cunoască lumea, să se raporteze personal şi conştient la ea.

In concluzie, copiii au nevoie de părinţi, în special de mamă, care să le călăuzească fiecare pas, să le vorbească, învăţându-i încet-încet cum să folosească limba, cum să înţeleagă realitatea, să gândească şi să simtă, în general. Experienţa spaţiului şi a timpului real, cunoaşterea prin atingere şi întrebuinţare a lucrurilor care-l înconjoară pe copil, joaca, de asemenea, au rol deosebit de important. Copilul trebuie să se implice activ în diferite jocuri, folosinduşi imaginaţia şi interacţionând cu alţi copii. Toate acestea constituie mediul ideal pentru dezvoltarea normală a minţii copilului, pentru punerea bazelor structurale şi funcţionale ale creierului, necesare tuturor activităţilor de mai târziu.

Lumea TV ca mediu de experienţă

»

Televiziunea, din perspectiva descrisă anterior, nu poate fi considerată propice pentru edificarea structurilor neuronale caracteristice unui creier normal, ci, dimpotrivă, poate fi văzută ca un mediu ce împiedică sau reprimă o evoluţie firească.

Copilul în faţa televizorului nu are parte de experienţa obişnuită a limbajului, de stimularea dialogică a gândirii şi reflecţiei pe care părinţii, bunicii sau mediul uman, în general, le oferă. Stimulii vizuali şi auditivi percepuţi în faţa

micului ecran sunt atât de agresivi, se succed cu o asemenea rapiditate, încât depăşesc capacitatea creierului de a-i controla. Efectul inevitabil va fi inhibarea unor importante procese mentale.

Copiii se obişnuiesc de la televizor să nu mai dorească să înţeleagă ce se întâmplă în lumea care-i înconjoară. Se mulţumesc doar cu senzaţiile. (Large, 2000) Experienţa vizionării TV nu este una a spaţiului şi a timpului real, a distanţelor şi a duratelor reale, ci a unora virtuale, sugerate sau doar simulate în interiorul lumii televizualului. Copilului îi lipseşte posibilitatea cunoaşterii prin atingerea şi manipularea fizică a materialelor, una dintre condiţiile desfăşurării procesului de cunoaştere şi, prin urmare, de structurare a traseelor neuronale. Prin televizor, cei mici sunt lipsiţi de liniştea şi răgazul necesare dezvoltării mecanismelor limbajului intern şi ale gândirii reflexive.

Televizorul nu numai că nu favorizează o participare interactivă la procesul de cunoaştere, ci, dimpotrivă, presupune o experienţă pasivă şi pasivizantă pentru mintea umană. După vizionarea prelungită, copiii vor avea tendinţa de a rămâne în aceeaşi stare de pasivitate sau de neimplicare în cunoaşterea lumii reale. Celor care se uită mult la televizor li se sărăceşte în mod proporţional capacitatea de a imagina jocuri, le slăbeşte dinamismul mental. (Winn, 1996) J. Healy subliniază faptul că: “întrucât în configurarea sistemelor neuronale, conexiunile se realizează ca răspuns la efortul presupus de o activitate mentală, a-i introduce pe copii în mediul TV, a le deprinde mintea cu plăcerea facilă a vizionării înseamnă să le punem într-un risc real dezvoltarea abilităţilor mentale”. (Healy, 1990)

Problema fundamentală pe care o ridică vizionarea TV în ceea ce priveşte dezvoltarea structurilor corticale este gradul ridicat de repetitivitate (zilnic), durata şi intensitatea experienţei vizionării. Având în vedere aceste constatări, devine justificată întrebarea pe care şi-o pun tot mai mulţi

cercetători din lumea occidentală atunci când constată declinul principalelor abilităţi intelectuale la tinerii noii generaţii:

Este posibil ca ritmul vieţii contemporane, când mulţi copii sunt în mod constant stimulaţi din afară, când ei nu mai au timp să stea să gândească, să reflecteze, să vorbească cu ei înşişi (limbaj intern) să facă posibilă apariţia unor schimbări structurale (morfologice) în creierul noii generaţii?" (...) "Este posibil ca tinerii care petrec zilnic un timp îndelungat în faţţa televizorului să aibă creierul dezvoltat diferit faţă de al acelora care se implică în activităţi fizice, interpersonale şi cognitive?

Răspunsul pe care-l dau la această întrebare cercetători renumiţi ca dr. William T. Greenough de la Universitatea din Illinois, o autoritate recunoscută în domeniul dezvoltării corticale, sau dr. Richard M. Lerner, profesor la Universitatea de Stat din Pennsylvania, specialist în dezvoltarea mentală a copiilor şi a tinerilor, este unul afirmativ:

"Da - răspund ei - din moment ce tinerii sunt atraşi de un alt tip de activitate (privitul la TV) decât cei aparţinând altor generaţii, atunci şi funcţia, şi structura creierului lor vor fi alterate. (...) Creierul are tendinţa (aşa este făcut el) de a repeta aceeaşi experienţă; neuronii învaţă să reproducă modelul de răspuns deja format, ceea ce, de altfel, ne arată cum învaţă oamenii. Noi, de fapt, nu realizăm că ceea ce învăţăm sunt obiceiuri sau deprinderi. Ori de câte ori copiii fac ceva în mod repetat ar trebui să ne întrebăm: este aceasta o obişnuinţă pe care dorim ca ei să o aibă (lucru valabil din punct de vedere funcţional şi la adulţi)?" (Large, 2000)

Aşadar, deprinderile formate prin repetiţie determină constituirea unor modele neuronale specifice (de răspuns cortical la stimulii de mediu), modele care se vor repeta în viaţa cotidiană şi care vor influenţa perceperea şi reflectarea mentală a realităţii.

A-i învăţa pe copii cu televizorul şi a cultiva acest obicei în viaţa noastră înseamnă, de fapt, a modela nişte structuri neuronale care determină cortexul să răspundă la provocările realităţii potrivit tipului de experienţă propus de vizionarea TV; înseamnă să le obişnuim creierul cu atitudinea pasivă, să-l facem dependent de “plăcerea facilă a ecranului video”, să “îi slăbim abilităţile mentale” obişnuindu-i să nu reflecteze, să nu gândească realitatea, să nu dialogheze sau să nu se concentreze cu atenţie la problemele pe care le întâmpină. Astfel, uitatul la televizor nu va constitui numai o obişnuinţă cotidiană, ci se va cristaliza într-o structură corticală care va influenţa semnificativ întregul orizont de conştiinţă şi existenţă al telespectatorului. în cele ce urmează, vom încerca să vedem în ce fel modificările majore pe care vizionarea TV le induce în cortexul telespectatorilor se reflectă în structura şi funcţionarea creierului tinerilor noii generaţii.

Primul efect al televiziunii este crearea unei atitudini mentale pasive

Toate studiile privitoare la efectele televiziunii, fie că se referă la copii, fie la adulţi, constată că vizionarea este un factor important în generarea unui comportament pasiv. (Mander, 1978) Proporţional cu timpul dedicat vizionării, se poate constata o micşorare a vigilenţei generale. (Healy, 1990) De asemenea, se înregistrează o scădere vizibilă a perseverenţei, a voinţei şi dispoziţiei de a urmări activ rezolvarea unei probleme. Din punct de vedere neurologic, cercetătorii explică acest fenomen prin apariţia unei dependente de ritmul cerebral alfa, activitate corticală cu care omul se deprinde pe parcursul miilor de ore petrecute în faţa ecranului. Obişnuiţi de mici cu această stare mentală, oamenii vor fi permanent înclinaţi sau atraşi de activităţile distractive ce introduc mintea în aceeaşi stare pasivă, de relaxare. Prin afectarea activităţii cortexului prefrontal, televiziunea conduce, de asemenea, la reducerea activităţii voluntare, un simptom specific acestei

afecţiuni. Pe termen lung, vizionarea TV diminuează puternic capacitatea de implicare în propria existenţă, determină pasivitate în planificarea activităţilor viitoare şi în organizarea programului zilnic, cultivă plictiseala, dezinteresul sau apatia.

Oamenii găsesc tot mai greu energia, dispoziţia şi puterea de a lupta pentru a-şi schimba viaţa. Ei nu mai pot lua hotărâri singuri, nu se mai pot opune nici unei măsuri politice, sociale sau comunitare. De altfel, proporţional cu creşterea timpului petrecut la televizor, scade dispoziţia sau plăcerea unei implicări în viaţa comunitară şi chiar în cea de familie. în principiu, televiziunea cultivă plictiseala, dezinteresul sau apatia şi inhibă comportamentele sau iniţiativele de ordin subiectiv, ca reflex al voinţei şi reflecţiei personale.

Practic, după cum sugerează mulţi dintre cercetători, vizionarea TV contribuie în mod esenţial la diminuarea controlului interior al proceselor mentale şi la preluarea acestuia de către mediu (stimuli! externi sau mijloacele de manipulare), “antrenându-i pe oameni pentru a fi momâi (zombi)”. (Mander, 1978)

Vizionarea TV defavorizează dezvoltarea emisferei cerebrale stângi

Cercetările făcute de-a lungul anilor au demonstrat faptul că funcţiile pe care le coordonează cele două emisfere cerebrale în cadrul actelor cognitive sunt complet diferite.

Emisfera dreaptă guvernează procesele ce presupun o percepere globală şi simultană, imaginaţia emoţiile, culorile etc.

Emisfera stângă se ocupă de procesele liniare, analitice şi succesive. Ea mediază gândirea logică, deductivă, analiza şi sinteza. Analizează şi aranjează detaliile în ordine (de exemplu, conceptul de timp sau relaţia cauză-efect). De reţelele emisferei stângi depinde buna stăpânire a gramaticii, aşezarea cuvintelor în frază (sintaxă).

Studiile efectuate arată că “oamenii primesc informaţiile de la televizor, în mod principal, prin intermediul acţiunii vizuale sau prin sunete non-verbale - bubuituri, trosnituri (*booms*, *crashes*), muzică - şi nu ca urmare a dialogului”, ceea ce, desigur, indică o stimulare preferenţială a emisferei drepte. (Healy, 1990) Insă lucrurile nu se opresc aici. Se pare că mediul televizual cultivă preferenţial şi maladiv emisfera dreaptă, în timp ce, concomitent, o inhibă pe cea stângă. Aceasta explică de ce, pe parcursul vizionării, activitatea emisferei stângi este redusă extrem de mult.

Prin urmare, televiziunea, se dovedeşte a fi mijlocul care subminează activitatea şi dezvoltarea emisferei cerebrale stângi. Acest lucru este, de altfel, observat de multi dintre educatorii ţărilor occidentale, care afirmă că astăzi copiii au un comportament ce vizează activarea preferenţială a emisferei drepte. (Healy, 1990) Maria Winn spune că “timpul petrecut de copii în faţa televizorului, ca timp cheltuit în activităţi non-verbale, prioritar într-o activitate vizuală, conducând la nedezvoltarea emisferei stângi, subminează dezvoltarea limbajului şi a cititului”. (Winn, 1996) Soţii Emery sunt mult mai fermi. Studiile realizate de ei demonstrează că “suprastimularea sistemelor non-verbale ale emisferei drepte, prin vizionare excesivă, chiar şi la copiii înzestraţi, poate duce la o vătămare a căilor neuronale esenţiale dezvoltării vorbirii, scrisului şi gândirii critice (ariile emisferei stângi), dacă acestea nu sunt deplin dezvoltate”. (Healy, 1990)

Prin urmare, gândirea logică şi analitică, exprimarea corectă, gramatical vorbind, a ideilor, cititul, scrierea, raţionamentul matematic şi ştiinţific, împreună cu alte abilităţi din cele procesate de emisfera stângă, sunt puse în criză în societatea modernă, prin vizionarea excesivă a televizorului şi prin utilizarea calculatorului.

Atât de puternic este declinul facultăţii de a raţiona în America şi în ţările occidentale în general, încât sintagma

generaţia weak reasoners (“a celor care raţionează slab”) a devenit extrem de răspândită în mediile de specialitate.

Cercetătorii apreciază că, odată cu trecerea timpului, criza gândirii analitice şi chiar capacitatea rezolvării logice a unor probleme de viată se va adânci extrem de mult. Raţionamentul matematic, abordarea unor discipline ca fizica, chimia sau, în general, a gândirii ştiinţifice va fi încă una din problemele cu care se vor confrunta generaţiile viitoare, în condiţiile în care nu se va face nimic în vederea eliberării de sub tirania televizualului.

Vizionarea TV scade nivelul de inteligenţă şi performanţele intelectuale

Inteligenţa sau performanţa intelectuală sunt determinate de o bună şi rapidă comunicare interşi intraemisferică. Oamenii inteligenţi, capabili sunt aceia la care puntea interemisferică este foarte bine dezvoltată, susţine dr. Jerre Levy, biopsiholog la Universitatea din Chicago, o autoritate în domeniul dezvoltării emisferelor cerebrale. El arată că, pentru dezvoltarea normală a creierului, sunt necesare acele experienţe care presupun o angajare simultană a celor două emisfere pentru a se întări şi consolida aceste conexiuni interemisferice. Dar măsurarea curenţilor cerebrali, pe perioada vizionării, arată însă o reducere dramatică a comunicării interemisferice realizate prin puntea interemisferică (corpul calos). Astfel, dr. Levy insistă să li se ofere copiilor posibilitatea de a experimenta un mediu de limbă coordonat cu unul vizual, şi nu să fie privaţi de primul prin vizionarea TV. (Healy, 1990)

“Majoritatea specialiştilor în domeniu susţin că nu trebuie permis ca vizionarea TV să înlocuiască jocurile fizice (alergatul, înotul etc.), lucrul de mână (a construi, a coase, a întreprinde, în general, ceva cu mâinile) sau alte activităţi prin care cele două părţi ale corpului (stânga-dreapta) şi conexiunile corespunzătoare lor din creier învaţă să se coordoneze între ele.” (Healy, 1990)

Dezvoltarea săracă a punţii interemisferice este una dintre cauzele principale ale scăderii capacităţii intelectuale la mulţi dintre tinerii de astăzi, a apariţiei problemelor de învăţare şi atenţie. Această slabă dezvoltare a comunicării interemisferice face ca ei să nu mai poată procesa suficient de rapid informaţia pentru a putea desfăşura un proces de învăţare, pentru a fi atraşi într-o activitate reflexivă. Ei vor semăna tot mai mult cu personajele micului ecran: oameni care doar acţionează, urmărind anumite scenarii prestabilite sau tipare comportamentale, care se exprimă în clişee, care trăiesc îndeosebi la un nivel emoţional şi reacţionează automat, instinctiv, la provocările lumii înconjurătoare.

Din cauza maturizării sale târzii (până la 14 ani), corpul calos poate fi extrem de vulnerabil în condiţiile lipsei exerciţiului. Astfel că, apreciază Healy, "în condiţiile în care creierul rămâne relativ pasiv în timpul copilăriei şi adolescenţei (prin vizionarea TV, jocul pe calculator), va fi mult mai dificil să-şi dezvolte capacităţile intelectuale, mai târziu, când această punte este mai puţin flexibilă". (Healy, 1990)

Deficienţele de învăţare şi televizorul

"Şcolile americane sunt invadate de elevi care nu pot să asculte sau să urmărească o prezentare simplă, care au probleme cu memoria, care nu pot urmări o succesiune de date, nu pot citi nimic din ceea ce ei consideră plictisitor, care sunt incapabili să rezolve o problemă elementară. Majoritatea acestor copii prezintă dificultăţi în ascultarea (urmărirea) cu atenţie a unui mesaj, precum şi tulburări de limbaj. Chiar şi elevii cei mai "normali" ajung să întâmpine mari dificultăţi în concentrarea minţii pe o sarcină de învăţare pe o durată mai lungă de timp. (Healy, 1990)

Learning disabilities LD (incapacităţi de învăţare) este afecţiunea responsabilă, după cei mai mulţi cercetători, de apariţia tabloului simptomatologie descris anterior. Termenul a apărut la începutul anilor '70, la momentul maturizării primei generaţii de tineri crescuţi cu televizorul.

Atunci el desemna un număr mult mai restrâns de disfuncţii. Insă, odată cu creşterea în proporţie geometrică a cazurilor, acesta şi-a lărgit aria de acoperire simptomatologică. Astăzi, el se referă la toţi copiii care prezintă deficienţe de ordin intelectual sau emoţional, precum şi la cei care întâmpină probleme semnificative în procesul de învăţare datorită unor cauze necunoscute. în America, susţine Dr. Wang, până la 80% din copiii de şcoală pot fi diagnosticaţi ca având simptomatologia LD, folosind una sau mai multe din metodele întrebuinţate de obicei în şcolile americane." (Healy, 1990)

Problema este că, de cele mai multe ori, copiii diagnosticaţi cu LD nu prezintă în viaţa obişnuită simptome ale afecţiunii amintite. Chiar la un test neurologic ei pot apărea normali; deficienţele se vor evidenţia însă în momentul în care li se va cere să înveţe ceva în mod organizat, să susţină printr-un efort conştient acest proces, aplicând logica şi analiza.

Pentru a vedea dacă există vreo legătură între sindromul LD şi uitatul la televizor, trebuie să observăm mai întâi că toţi copiii care suferă de această afecţiune întâmpină probleme importante în procesul de învăţare din cauza unor dificultăţi de ordin general în ceea ce priveşte: ascultarea sau urmărirea unei simple prezentări, abilitatea de a-şi concentra atenţia rapid şi la obiect, memoria, cititul, coordonarea ochilor şi a mâinilor, rapida înţelegere a noilor situaţii, limbajul, scrierea, rezolvarea problemelor, imaginaţia creativă sau învăţarea în general. Pot fi, oare, corelate toate acestea cu vizionarea excesivă a televizorului?

Cititul, într-o societate în care copiii preferă să se uite la televizor

Studiile realizate în America demonstrează că "majoritatea tinerilor întâmpină mari dificultăţi în înţelegerea unui text ce depăşeşte nivelul gimnaziului, în a trage concluzii dincolo de faptele simple, în a urmări punctul de vedere al

autorului sau succesiunea unei argumentaţii, ori în a-şi prezenta propriile argumente. Copiii nu pot înţelege (pătrunde semnificaţia), nu-şi pot aminti şi aplica tot ceea ce au citit.

Există, oare, o legătură între vizionarea TV şi declinul abilităţii de a citi? Maria Winn răspunde la această întrebare arătând că, într-un studiu făcut pe un grup de 500 de copii între 9 şi 10 ani, toţi au declarat că preferă să se uite la televizor decât să citească. Aceasta este, de fapt, situaţia generală la nivelul tuturor societăţilor occidentale, unde s-a generalizat ritualul zilnic al vizionării TV. Chiar şi în România este uşor de constatat că nici copiii şi nici tinerii crescuţi cu TV nu mai citesc cărţi. "Televizorul este mai provocator, mai relaxant, nu pretinde nici un efort, spun copiii, şi de aceea îl preferă." (Winn, 1996)

De altfel, obişnuinţa de a citi a fost substituită cu vizionarea TV şi pentru cei mai mulţi dintre adulţi.[3] Diferenţa dintre copii şi adulti, în toate aceste ţări, este însă semnificativă. Cu toate că multi dintre adulti se uită astăzi la televizor mai mult decât citesc cărţi, faţă de tinerii crescuţi în faţa micului ecran au avantajul că, atunci când citesc o carte, înţeleg din conţinutul acesteia cu mult mai mult decât pricep tinerii generaţiei TV, parcurgând aceeaşi carte. Deci nu este vorba de o lipsă de maturizare ideatică, ci de incapacitatea de a înţelege sau a lega sensul cuvintelor în frază.

"într-un articol minuţios documentat, publicat în revista *Reading Reaserch Quaterly*, doi cercetători de la Universitatea Leyden din Olanda au selectat şi sintetizat datele esenţiale privind relaţia dintre uitatul la televizor şi citit, incluzând şi informaţiile obţinute din câteva ţări sau

3 „în America, 60% din populație nu a citit nici o carte niciodată în viață, 80% dintre cărți sunt citite de aproximativ 10% din populație. Din tineri 50% au afirmat că citesc 4 minute pe zi sau mai puțin; 30% - 2 minute/zi sau mai puțin; 10% - deloc. " în Jane M. Healy, Endangered Minds..., p. 25.

regiuni unde televiziunea avea să apară pentru prima oară. Ei au identificat principalele mecanisme prin care televiziunea subminează lectura:

- televiziunea anulează satisfacţia pe care o producea lectura, înlocuind-o cu plăcerea facilă a micului ecran, şi astfel inhibă dezvoltarea abilităţilor necesare citirii;
- vizionarea solicită un efort mental inferior celui cerut de lectură, ceea ce-l va face pe copil să găsească cititul ca fiind prea dificil;
- dependenţa de televizor micşorează timpul pe care copiii sunt dispuşi să-l petreacă spre a găsi răspunsul la problemele pe care trebuie să le rezolve şi, ca atare, îngreunează sau descurajează desfăşurarea unei activităţi precum cititul. Această activitate necesită răgaz pentru reflecţie, răbdare şi tenacitate în decodarea semnificaţiilor.” (Healy, 1990)

Televizorul, arată M. Winn, presupune o experienţă complet diferită de cea a lecturii.

1) Lectura eliberează imaginaţia, care trebuie să construiască, să-şi imagineze înţelesul cuvintelor, al lucrurilor citite. Televizorul însă blochează procesul imaginativ, oferind imaginile de-a gata (deja formate). (Winn, 1996)

2) Lectura presupune un ritm mai încet sau mai rapid, în funcţie de capacitatea de înţelegere a textului (cât de rapid), în timp ce televiziunea, impunând un ritm foarte rapid, cel al derulării imaginilor, depăşește capacitatea omului de a procesa informaţia.

3) Cititul înseamnă concentrarea minţii, dezvoltarea atenţiei, iar televizorul, dimpotrivă, susţine o atitudine pasivă, atenţia nefiind dirijată din interior, ci captivată şi susţinută prin stimuli externi.

Cercetările arată, de asemenea, că, în cazul în care o primesc de la televizor, copiii procesează informaţia în mod diferit decât atunci când o lecturează: “Cei care au văzut povestea la televizor au descris efectele vizuale şi acţiunea

personajelor, în timp ce grupul care a lecturat povestea a descris mai mult dialogul povestirii şi a dat în mod semnificativ mai multe informaţii despre conţinutul textului şi despre personaje.” (Healy, 1990) Obişnuiţi cu televizorul, copiii aşteaptă ca lectura să le pună la dispoziţie (să aducă cu sine) şi imaginile, aşteaptă ca înţelesurile să fie primite de-a gata, ca cititul să fie comod, relaxant şi pasiv, ca ritmul în care se primesc informaţiile să fie rapid, căci, altfel, îşi pierd răbdarea. Dacă aşteptările le sunt înşelate, prin confruntarea cu o experienţă cu totul diferită, atunci se plictisesc, încep să se gândească la altceva sau pur şi simplu citesc alunecând peste litere şi cuvinte, fără să priceapă înţelesul.

Prin prisma celor prezentate anterior, se poate ajunge la concluzia că structura corticală a celor care au crescut cu televizorul va defavoriza în mod decisiv capacitatea de a citi[4].

Aşadar, incapacitatea de a citi a copiilor de astăzi nu se datorează atât indispoziţiei pe care ei ar arăta-o faţă de o activitate care cere un efort mai mare decât vizionarea TV, cât mai cu seamă unei nedezvoltări normale a cortexului, fenomen care îngreunează înţelegerea şi însuşirea semnificaţiei lucrurilor citite.

Proporţional cu timpul acordat vizionării TV, scade capacitatea de a mai adânci înţelesurile ascunse dincolo de rândurile parcurse. Pentru omul societăţii tehnologiei video, cartea se pare că va fi un obiectiv tot mai îndepărtat, un lucru plicticos, fiindcă nu o mai poate citi, urmări şi înţelege.

4 în acest sens, dr. M. Russel Harter, un cunoscut cercetător al relației dintre lectură și dezvoltarea creierului de la Universitatea din Carolina de Nord, subliniază: „Dacă o anumită parte a cortexului este disponibilă lecturii, iar această parte nu servește funcției cititului, mai cu seamă în perioada copilăriei, atunci poate avea loc o reorganizare care permite unei alte funcții să devină mai dezvoltată”. Ibidem, p. 209.

învăţarea şi televizorul în excelenta sa carte *Amusing Ourselves to Death*, Neil Postman demonstrează faptul că televizorul este departe de a fi un bun educator. Neil Postman citează concluziile obţinute de G. Compstock şi colaboratorii săi. Aceştia au trecut în revistă 2 800 de studii care tratau problema influenţei TV asupra comportamentului, cu referiri la procesele cognitive." (Postman, 1996) Studiile arată că televiziunea nu este un mijloc potrivit pentru învăţare. Oamenii reţin de la televizor mult mai puţine informaţii decât în urma lecturii.

"Echipa lui Stauffer, analizând răspunsurile elevilor după urmărirea unui program de ştiri transmis prin TV, radio sau prin scris, a găsit o creştere semnificativă a răspunsurilor corecte la întrebările puse în cazul celor care primiseră informaţia prin lectură. Stern raportează că 51% dintre telespectatorii investigări nu puteau să-şi amintească nici măcar un singur titlu de ştire dintr-un întreg program informativ urmărit la televizor doar cu câteva minute înainte. Wilson a constatat că un telespectator obişnuit reţine cel mult 20% din informaţiile oferite de o emisiune de ştiri pe un post obişnuit de televiziune. (Postman, 1996)

Mulţi cred că, de fapt, nu orice program TV poate fi potrivit procesului de învăţare. Problema este conţinutul, ni se spune adesea. Conţinutul şi forma ar putea ajuta mult, se afirmă. Dacă s-ar transmite lucruri educative, morale, religioase, atunci copiii şi adulţii ar avea ce învăţa, şi toată lumea s-ar folosi şi ar fi mulţumită. Ideea nu este nouă. încă din anii '70, în America s-a constituit o comisie de cercetători şi specialişti în domeniul educaţiei şi al mediei pentru a crea un program de televiziune perfect adaptat funcţiei educative.

Sesame Street este numele programului destinat, în principal, copiilor preşcolari, dar care a fost urmărit cu interes şi plăcere de copiii americani de toate vârstele. Care au fost rezultatele? Copiii care au fost încurajaţi cel mai mult de părinţi să urmărească *Sesame Street* au cele mai

proaste rezultate în stăpânirea vocabularului. (D. Anderson, Collins, 1988) Ei nu reuşesc să pătrundă înţelesurile cuvintelor şi să organizeze cuvintele în fraze gramaticale corecte.

Dacă telespectatorii lui *Sesame Street* au mari probleme cu vorbirea limbii, atunci cu siguranţă vor avea şi cu lectura, deoarece cercetările arată că aceia care vorbesc bine limba sunt şi buni cititori. Rezultatele în privinţa cititului sunt catastrofale. Obişnuiţi cu dinamica literelor şi a cuvintelor de pe micul ecran, cu efectele speciale care le însoţeau pentru a le capta atenţia, copiii de vârstă şcolară ajung să se plictisească repede în faţa paginii de carte, când activitatea nu mai este atât de distractivă şi de uşoară, ci solicită efort. (Healy, 1990) Astfel că, în ascultarea unei povestiri, a explicaţiilor profesorului în clasă sau în timpul lecturii, copilul obişnuit cu televizorul aşteaptă permanent imaginile, pozele explicative. Când acestea nu apar, el se plictiseşte şi “schimbă canalul”, îşi pierde atentia.

în privinţa informaţiilor, se pare că tinerii telespectatori, după câţiva ani de vizionare, au dobândit o serie de cunoştinţe incidentale, ceea ce i-a determinat pe părinţi, la momentul respectiv, să îşi considere copiii foarte deştepţi. Copiii de vârste mici au capacitatea de a reţine o mulţime de reclame sau cuvinte separate pe care le pot reproduce ca nişte papagali. Din păcate însă, pentru telespectatorii lui *Sesame Street* s-a dovedit că această aparentă precocitate decepţionează foarte curând. Aceşti copii s-au arătat mai târziu incapabili de a înţelege şi lega în mod raţional informaţiile deţinute. Problema lor cea mai mare era de a face conexiuni, de a organiza cunoştinţele pe care le posedă şi de a trage concluzii. Aceşti copii se plictisesc repede când lectura sau prezentarea profesorului în clasă nu sunt însoţite de imagini (ca la televizor) şi îşi pierd repede atenţia. (Healy, 1990)

Ce se întâmplă, de fapt? Una dintre explicaţiile pe care ni le dau cercetătorii este următoarea: atunci când copiii văd ceva la televizor, caută în mod instinctiv să înţeleagă, dar viteza de desfăşurare a acţiunii, bombardamentul de imagini şi informaţii fac imposibilă înţelegerea şi adâncirea sensului celor văzute. Mintea copilului, repetând în mod frecvent această experienţă, de a nu fi lăsată să înţeleagă conţinutul mesajului transmis, se învaţă cu această atitudine pasivă, în care se subînţelege faptul că nu i se cere sau nu se aşteaptă de la ea să prindă înţelesul a ceea ce se întâmplă pe micul ecran. Această deprindere, transferându-se mai târziu în experienţa cotidiană, şcolară sau extraşcolară, îl va face pe copil să se mulţumească doar cu percepţia vizuală, emoţională sau senzorială a lucrurilor, fără a mai face efortul înţelegerii lor. înţelegerea, gândirea ajung să fie lucruri prea dificile, enervante şi plictisitoare, mai simplu fiind să te mulţumeşti cu imaginile şi cu senzaţiile pe care acestea le provoacă sau cu distracţia pe care o presupune vizionarea.

“Cercetătorii găsesc că elevii cei mai buni sunt aceia care tind să se uite mai puţin la televizor. Mai mult decât atât, cu cât timpul dedicat vizionării creşte, cu atât rezultatele şi performanţele şcolare sunt mai slabe.” (Healy, 1990)

Prin televiziune, informaţia este furnizată direct în subconştientul maselor

Deşi televiziunea poate modela comportamentele şi mentalităţile, nu se poate spune că ea favorizează învăţarea. Iată care sunt rezultatele la care ajung soţii Emery, cercetători în neuropsihologie la Universitatea de Stat din Canberra: “în timp ce televiziunea pare să aibă capacitatea de a furniza o informaţie utilă privitorilor - şi este ridicată în slăvi pentru funcţia sa educaţională - tehnologia televiziunii şi natura experienţei vizionării inhibă, de fapt, învăţarea, aşa cum este ea concepută de regulă. în timp ce ne uităm la televizor, învăţarea care are loc este

foarte puţin cognitivă, greu de reprodus, foarte puţin analizabilă, puţin bazată pe gândire”. (Mander, 1978)

Dr. Erik Peper, cercetător în domeniul testării electroencefalografice, profesor la Universitatea de Stat din San Francisco, subliniază şi el acest fapt: “Pentru a învăţa cu adevărat ceva, trebuie să interacţionezi cu sursa datelor. în cazul televiziunii, nu gândeşti cu adevărat. Ştiu că, în cazul meu, pot să învăţ ceva doar dacă sunt angajat, ca în metoda socratică de predare. Cea mai bună metodă de predare este cea interactivă. De exemplu, unii învaţă cel mai bine atunci când iau notiţe, fiindcă notiţele reprezintă un sistem cu *feedback*. (...) Vizionarea TV presupune numai să primeşti - continuă el - fără să reacţionezi. Nu face decât să îţi capteze atentia, iar tu primeşti, nu priveşti. Cititul produce o cantitate mult mai mare de unde beta. Este ceva anormal ca un om să producă unde alfa în timp ce citeşte. Partea îngrozitoare în cazul televiziunii este că informaţia ajunge la noi, dar noi nu interacţionăm. Intră direct în memorie şi probabil că reacţionăm la ea mai târziu, dar fără să ştim la ce reacţionăm de fapt. Când ne uităm la televizor, ne antrenăm să nu reacţionăm, şi aşa, mai târziu, facem lucruri fără să ştim de ce le facem şi de unde ne-au venit în minte”. (Healy, 1990)

învăţarea trebuie să fie un proces raţional şi conştient, ce presupune un efort de înţelegere, de organizare a cunoştinţelor şi de integrare a lor în orizontul mai larg de cunoaştere a individului. Noile cunoştinţe sunt depozitate în memorie, de unde pot fi scoase pentru a fi întrebuinţate în procesul gândirii. în cazul vizionării TV, cunoştinţele nu sunt nici percepute sau structurate logic şi nici mintea nu este deplin conştientă de ele. De fapt, dacă se poate vorbi de o învăţare prin intermediul televizorului, aceasta nu are un caracter logic, deductiv, sintetic, fiindcă aceste procese sunt guvernate de emisfera stângă care, pe timpul vizionării, se află în “amorţire”.

Dacă despre o învăţare conştientă în faţa televizorului nici nu poate fi vorba, altceva poate fi însă remarcat ca fiind propriu acestei tehnologii: televiziunea se pare că are capacitatea de a-şi trimite mesajele direct în subconştient[5], fără ca telespectatorul să apuce să controleze acea informaţie, să conştientizeze cu adevărat ce şi cum au pătruns acele mesaje în memorie.

Prin televizor, telespectatorii percep şi îşi însuşesc în mod inconştient, mai bine decât prin oricare alt mijloc de comunicare, spiritul general al unei realităţi sau al unei persoane (personaj de pe micul ecran). Practic, această capacitate de modelare a subconştientului uman defineşte şi îi conferă televizorului forţa de a influenţa cu putere gândirea şi modul de viaţă al oamenilor, fără ca ei să-şi dea seama de acest lucru.

Chiar dacă nu suntem perfect de acord cu comportamentul celor de pe micul ecran, cu spiritul lor, cu modul lor de a fi sau de a gândi, totuşi acestea ni se vor transmite şi, în timp, ni se vor fixa prin vizionare repetată. Omul în faţa televizorului este precum copilul care observă, fără să fie conştient, lumea care îl înconjoară, pe care o interiorizează, ascunzând-o în memorie, pentru ca mai târziu în mod automat să adopte, prin imitare, un fel de a fi asemenea cu cel pe care îl poartă deja înlăuntrul subconştientului său. Să nu ne mirăm văzând comportamente anormale la copiii noştri; ei nu fac decât să reproducă fidel modelele fizionomice vestimentare şi comportamentale ale eroilor de desene animate sau, în general, ale micului ecran.

Problemele de atentie

5 Uriașa forță de penetrare a subconștientului uman, manifestată de televiziune, este determinată de activitatea corticală alfa pe care o generează vizionarea, de caracterul emoțional și dramatic al televiziunii, precum și de percepția imaginilor TV într-un regim ce amintește mai mult de stările alterate de conștiință decât de starea de veghe.

“Motivul pentru care copiii noştri nu urmăresc sensul unei prezentări sau discuţii, afirmă profesorii americani, este acela că ei îşi schimbă rapid centrul atenţiei, aceasta fiindu-le furată foarte repede de alt stimul, lucru sau gând. Aceşti copii nu mai ascultă, nu mai pot urmări. Ei sunt atât de puternic stimulaţi prin vizionarea TV, prin ascultarea la căşti, încât s-au obişnuit să fie stimulaţi numai din afară. Ei sunt agitaţi deoarece nu au nimic în minte; s-au deprins să fie permanent amuzaţi, distraţi de cineva. (...) Profesorii, aici la noi, se plâng foarte mult şi afirmă că elevii nu mai ascultă, sunt neliniştiţi, (...) cred că nu se poate învăţa să asculţi (ascultarea văzută şi ca urmărire interactivă a unei prezentări), atunci când priveşti la televizor. Cred că micuţii s-au deprins cu obiceiul vizionării, iar atunci când profesorul vorbeşte, ei nu-l mai aud.” (Healy, 1990)

Acestea sunt câteva dintre mărturiile pe care profesorii din lumea occidentală le aduc atunci când se referă la uriaşa criză din învăţământ. Copiii nu mai pot urmări cu atenţie o prezentare obişnuită, iar profesorii nu ştiu ce să mai facă pentru a le captiva şi a le menţine această putere a minţii, fără de care nici o activitate, fie ea de învăţare sau de alt tip, nu se poate desfăşura.

În America, marea parte a celor diagnosticaţi cu incapacităţi de învăţare (LD) suferă de hiperactivitate sau de aşa-numitele probleme de atenţie. Este vorba de acei copii care nu pot să urmărească şi să se concentreze cu atenţie asupra unui subiect oarecare. Indiferent că le vorbesc părinţii, profesorii sau prietenii, ei tind rapid să piardă şirul, mintea fiindu-le furată de altceva sau, pur şi simplu, pentru câteva secunde, încetează să se mai gândească la ceva anume, privind în gol (*space out*). În afară de incapacitatea urmăririi cu atenţie a unei activităţi, întâlnim la aceşti copii şi dificultatea de a-şi aminti ceea ce abia au auzit.

ADHD - *Attention Deficit with or without Hyperactivity Disorder* (Deficit de atenţie cu sau fără hiperactivitate) -

este boala de care, după unele statistici realizate în America, suferă mai mult de o treime dintre copiii americani. în unele clase, mai mult de jumătate dintre copii sunt diagnosticaţi ca hiperactivi.

Situaţia nu este proprie numai Americii. Rapoarte ale cercetătorilor din Anglia, Franţa, Finlanda etc. indică, de asemenea, o creştere fără precedent a acestor probleme. Concentrarea şi menţinerea atenţiei a ajuns una dintre problemele principale de pe ordinea de zi a cercetătorilor fenomenului educaţional. Permanenta agitaţie mentală, incapacitatea de a stărui în rezolvarea problemelor, de a citi cărţi mai dificile sau de a face o muncă oarecare, percepută ca plictisitoare sunt doar câteva dintre simptomele acestei boli. în agenda Consiliului Naţional al profesorilor de matematică şi a Asociaţiei de supervizare şi dezvoltare curriculară din America, incapacitatea concentrării pe o durată minimă necesară rezolvării unei probleme a ajuns să ocupe un loc central. Problema este tratată cu atâta seriozitate, deoarece aproape nici o activitate nu poate fi desfăşurată fără o anumită concentrare a minţii şi urmărirea cu atenţie a procesului respectiv.

Cu toate că nu există o definiţie deplin recunoscută a ADHD-ului, majoritatea medicilor şi profesorilor găsesc proprii acestei boli următoarele comportamente:

- neputinţa de a duce la bun sfârşit activitatea începută;
- incapacitatea de asculta şi de a urmări;
- dificultatea de a sta concentrat sau conectat la o activitate;
- a acţiona înainte de a gândi;
- alternarea rapidă a unei activităţi cu alta;
- dificultatea organizării şi planificării acţiunilor;
- dificultatea de a-şi aştepta rândul. (Healy, 1990)

Dacă la copii afecţiunea îngrijorează mai cu seamă datorită problemelor pe care aceştia le întâmpină în procesul de învăţare sau în alte activităţi extraşcolare, pentru tinerii şi adulţii noilor generaţii, consecinţele devin

mult mai grave. Scăderea atenţiei, a concentrării, lipsa răbdării, a tenacităţii şi, cum vom vedea, a motivaţiei sunt caracteristicile ADHD-ului ce influenţează întreaga existenţă a omului modern. Insucces profesional, instabilitate în alegerea obiectivelor, relaţii personale şi comunitare superficiale, irascibilitate crescută, complexul lipsei de performanţă sunt doar câteva dintre cele mai semnificative urmări ale acestei afecţiuni, care se anunţă ca fiind una dintre cele mai importante maladii ale secolului al XXI-lea.

Pentru identificarea cauzelor acestei boli, s-au desfăşurat nenumărate experimente, îndeosebi în lumea occidentală (unde afecţiunea este mult mai vizibilă), s-au emis şi verificat mai multe teorii. Factorii de risc au fost identificaţi în alimentaţia chimizată (prezenţa E-urilor, erbicizare, hormoni etc.), în modul de viaţă sedentar (lipsa de mişcare, de activitate fizică), în stres, însă mai ales în experienţa culturală (modul de viaţă al copiilor de astăzi), experienţă dominată de vizionarea TV, activitate care ocupă în medie aproape o pătrime din timpul pe care copiii îl dedică activităţii fiecărei zile.

Nu vom lua în discuţie efectele unei alimentaţii toxice sau nepotrivite dezvoltării normale a creierului şi a organismului, atât pentru că acest subiect nu intră în obiectul acestei cărţi, cât mai cu seamă pentru că o bună stimulare a cortexului realizată prin dezvoltarea limbajului, prin implicarea copiilor în jocuri şi activităţi fizice co-respunzătoare vârstei este mai importantă şi adesea suficientă pentru a suplini neajunsul produs de o alimentaţie nesănătoasă. Dacă nici factorii de mediu şi nici cei alimentari nu sunt favorabili unei evoluţii normale, atunci aceştia, prin cumulare, vor conduce, în modul cel mai probabil, la apariţia unei atrofii (nehrănire prin stimulare corespunzătoare) sau a unei nedezvoltări normale a creierului.

Cercetările asupra influenţei televiziunii în apariţia şi dezvoltarea sindromului ADHD la tinerii noii generaţii

identifică două modalităţi diferite în care televiziunea contribuie la producerea acestei afecţiuni. Prima vizează însăşi tehnologia video, impactul acesteia asupra minţii umane. Este suficient ca o persoană să se uite câteva ceasuri zilnic la televizor (lucru valabil şi pentru calculator, mai puţin atunci când este utilizat pentru scris şi citit, însă cu mult mai mult în cazul internetului şi a jocunîbr video), pentru ca după câţiva ani să crească semnificativ probabilitatea apariţiei manifestărilor ADHD. Cea de a doua modalitate este legată de conţinutul programelor TV urmărite.

în diferite studii se demonstrează că, la nivelul cortical, există mai multe mecanisme care pot conduce la apariţia problemelor de atenţie şi hiperactivitate. Este vorba, pe de o parte, de nedezvoltarea comunicării interemisferice realizate prin puntea care leagă cele două emisfere (corpul calos) şi, pe de altă parte, de nedezvoltarea suficientă a centrilor ce aparţin cortexului prefrontal.

Televizorul sau atentia orientată

Ce se întâmplă, de fapt? în ce constă extraordinara putere de captivare a atenţiei pe care o manifestă televiziunea?

în anul 1986, Byron Reews de la Universitatea din Stanford, Esther Thorson de la Universitatea din Missouri şi colegii lor au încercat să afle care este mecanismul sau modul în care televizorul captează atenţia. Ei au constatat că *formal features*, ce caracterizează oricare emisiune TV (tăieturi de plan, rotiri ale camerei de filmat, edits, pans, mişcări rapide ale camerei, zgomote bruşte), au capacitatea de a provoca din partea telespectatorului un răspuns numit *reacţie orientată*, care are ca efect menţinerea atenţiei fixate asupra ecranului.

Atracţia se pare că se datorează răspunsului biologic de orientare, descris prima oară de Pavlov în anul 1927. Acest răspuns este instinctul vizual sau reacţia auditivă la orice stimul nou sau la un stimul care se manifestă brusc. (Scientific american, 2002) Primplanurile care se schimbă

brusc, mişcările rapide ale aparatului de filmat ţin în alertă creierul deoarece acestea agresează reflexul de a menţine, în mod anticipat, un control al spaţiului în care ne aflăm, al unei distanţe stabile, date între unii şi ceilalţi. Marea parte a efectelor speciale, prezente pe micul ecran, sunt percepute de creier ca semnale ale unui potenţial pericol. (Reeves, 1985)

Studiind modul în care variază undele cerebrale în timpul vizionării, cercetătorii au ajuns la concluzia că aceste trucuri stilistice provoacă apariţia unui număr foarte mare de reacţii involuntare care pot duce la orientarea atenţiei prin creşterea semnificaţiei mişcării detectate.

O altă dovadă a apariţiei răspunsului de orientare o constituie modificarea ritmului cardiac, fenomen care însoţeşte totdeauna această reacţie la pericol. O echipă de cercetători condusă de Aurie Lang, de la Universitatea din Indiana (Scientific american, 2002) a constatat că bătăile inimii îşi modifică ritmul pentru o durată de la 4 la 6 secunde după apariţia reacţiei de orientare, produsă de schimbările bruşte de pe micul ecran, ceea ce arată durata în care se manifestă răspunsul la stimul. Astfel că, dacă în acest timp apare pe ecran un alt stimul (efect special), atunci se obţine un răspuns orientat, permanent, adică o menţinere la acelaşi nivel a atenţiei orientate.

Practic, atenţia orientată sau răspunsul de orientare pe care îl provoacă televiziunea este nu numai un răspuns al creierului la un stimul ce anunţă pericolul, ci chiar efectul unei agresiuni pe care sistemul nervos o percepe ca atare şi reacţionează la ea; înseamnă supunerea creierului sau a sistemului nervos la o serie continuă de agresiuni sau stimuli ce violează ordinea interioară a acestuia. Acest fenomen constituie una dintre cele mai importante cauze a permanentei agitaţii mentale, pe care o induce vizionarea TV, a apariţiei hiperactivităţii, a scăderii vigilenţei şi deprinderii creierului cu această orientare a atenţiei din

exterior şi, în consecinţă, a diminuării controlului intern al atenţiei.

De mici, copiii, obişnuindu-se cu astfel de experienţe care îi bruschează şi le seduc atenţia, când sunt puşi în faţa realităţii (diferite activităţi zilnice) care nu şochează în nici un fel, nu-şi mai pot concentra atenţia. De exemplu, la şcoală ei aşteaptă ca prezentarea profesorului să surprindă, având forma unui spectacol. Aşteptarea nefiindu-le satisfăcută, atenţia este dezactivată gândindu-se la altceva. Un simptom al acestei tendinţe este faptul că ei nu mai găsesc nimic interesant din tot ceea ce presupune efort, totul îi plictiseşte, încă din 1975, cercetătorii de la Universitatea de Stat din Canberra prevedeau că, proporţional cu creşterea timpului dedicat vizionării TV, se intensifică şi problemele de atenţie. (Emery, 1975)

Prin urmare, vizionarea TV slăbeşte mult controlul intern al atenţiei, capacitatea tinerilor de a-şi susţine sau concentra atenţia până la finalizarea activităţii desfăşurate şi, practic, deprinde creierul să răspundă automat la stimulii externi cultivând o atitudine mentală pasivă.

Vizionarea TV, factor determinant în apariţia hiperactivităţii

Hiperactivitatea este acea stare de permanentă agitaţie, zbânţuială sau mişcare continuă, care cauzează sau se corelează cu problemele de atenţie. Copiii care suferă de acest sindrom nu-şi găsesc locul, la şcoală nu pot sta liniştiţi în bancă, nu pot fi atenţi la ce le spui. Hiperactivitatea determină impulsivitatea excesivă, lipsa controlului interior şi determină o oboseală nervoasă permanentă, un somn agitat şi chiar insomnie. Ea este văzută ca o cauză principală a comportamentului impulsiv la adulţi, a comportamentului antisocial şi a delincvenţei.

Acest sindrom îi marchează pe extrem de mulţi copii în ţările dezvoltate (în unele comunităţi până la 50% din copii) şi îi determină pe medici să prescrie celor afectaţi calmante extrem de puternice, adevărate droguri, pentru a-i calma

suficient de mult, încât să se permită desfăşurarea activităţilor şcolare. “Efectul acestei manipulări planificate şi atente - arată J. Healy - îl constituie separarea răspunsului natural al creierului de cel al trupului, deoarece, în timp ce atenţia mentală a telespectatorului este în alertă, nu este necesar ca persoana să reacţioneze şi fizic. Spre exemplu, creierul înregistrează mişcările bruşte ale camerei video (sau actele de violenţă prezentate), răspunzând la acest stimul din punct de vedere psihic sau neurologic ca la un pericol real. Concomitent însă, tensiunea nu poate fi eliberată prin răspunsul fizic fiindcă nu este nevoie de acesta. Cercetătorii apreciază că această excitare nervoasă în faţa unui pericol iminent, care nu a fost descărcată printr-un răspuns fizic (prin participarea, mişcarea corpului), conduce automat la creşterea hiperactivităţii, irascibilităţii şi frustrării.” (Moody, 1980) Aşadar, imaginile de la televizor stimulează în telespectator impulsul de mişcare, însă reacţia fizică este reprimată nefiind nevoie de ea. Această tracasare senzorială cauzează hiperactivitatea, deoarece energia fizică produsă de imagini, dar nedescărcată fizic, este înmagazinată. Apoi, când aparatul este închis, are loc explozia, manifestându-se în exterior prin crize ale lipsei de sens, reacţii haotice, activitate accelerată.

Neuropsihologii Emery găsesc că vizionarea TV constituie astăzi una dintre cauzele principale ale hiperactivităţii. Cu cât înaintează televiziunea, mărindu-se timpul dedicat vizionării, arată ei, se înregistrează o creştere a hiperactivităţii. (Emery, 1975)

Prin urmare, deşi televiziunea este folosită de părinţi pe postul de sedativ, căci pare să-i liniştească, la încheierea vizionării aceştia vor fi cu mult mai agitaţi şi hiperactivi ca înainte. Numai ecranul TV îi mai poate linişti, dar cu riscul de a-i îmbolnăvi şi mai tare.

Epilepsia TV

Pe parcursul cercetărilor efectuate în anul 1978, J. Mander descoperă în arhiva Serviciului de Informaţii Cerebrale al

Bibliotecii Biomedicale a UCLA-USA că, “din 78 de referinţe privitoare la efectele televiziunii, existau 20 de articole referitoare la starea numită *epilepsia TV*, în care se vorbea despre persoane neepileptice care intrau în crize convulsive în timpul vizionării TV”. (Healy, 1990)

Numărul bolnavilor de epilepsie este mai ridicat astăzi ca niciodată în istorie. în Franţa, Japonia, ca şi în alte ţări ale lumii dezvoltate, se înregistrează în jur de 8 bolnavi la o mie de locuitori. Faptul că televizorul poate provoca şi crize de epilepsie sau chiar poate declanşa această boală este un lucru cunoscut de specialişti. Dar evenimentul petrecut în anul 1998, în Japonia, a constituit un important semnal de alarmă.

La data de 16 decembrie 1998, ora 10, în timpul unui cunoscut desen animat, *Pochemon*, 700 de copii au fost transportaţi de urgenţă la spital cu salvări sau maşini de pompieri din cauza declanşării crizelor de epilepsie. Peste 200 de copii au rămas în spital pentru îngrijire pe o perioadă mai lungă. (Science en vie Junior, 1998) Se pare că o singură scenă din acest desen animat, în care monstrul Picacky se află în centrul unei explozii de lumină, a declanşat la atâţia copii crize epileptice sau boli de epilepsie. Faptul că această scenă a putut provoca o reacţie de o asemenea amploare arată influenţa pe care televizorul o are în mod obişnuit asupra creierului. Desigur, există persoane cu o sensibilitate mai mare (mai cu seamă copii) şi acestora televizorul, cu o mai mare probabilitate, le va putea declanşa boli mai mult sau mai puţin grave, fără ca aceasta să însemne că persoanelor cu un sistem nervos mai rezistent, vizionarea nu le va agresa sau afecta creierul. Poate că bolile nu se vor manifesta curând, însă nu se poate şti când efectele cumulate vor ajunge să înfrângă rezistenţa organismului, provocând cine ştie ce disfuncţie sau boală (psihică sau neurologică).

învăţarea limbii şi televizorul

Copiii care se uită cel mai mult la televizor vorbesc cel mai prost, întâmpină cele mai mari probleme în comunicare. Slăbirea capacităţii de a asculta şi de a urmări un material prezentat oral, abilitatea scăzută în reflectarea într-o formă coerentă, în vorbire şi în scris, tendinţa de a comunica prin gesturi odată cu cuvintele sau în locul acestora, scăderea cunoştinţelor de vocabular şi proliferarea ticurilor verbale sunt doar câteva din problemele cu care se confruntă noua generaţie în ceea ce priveşte stăpânirea şi întrebuinţarea limbii în procesul de comunicare.

Fenomenul devine mai vizibil abia după clasa a III-a sau a IV-a, când devin necesare abilităţi lingvistice de un nivel superior care, datorită timpului îndelungat petrecut în faţa televizorului în primii ani de viată, nu s-au dezvoltat.

Se pare că, în măsura în care copiii se uită la televizor excesiv de mult încă din primii ani de viaţă, mai târziu, vor întâmpina dificultăţi mai mari în comunicare.

“Limbajul bine dezvoltat, ca şi sinapsele pe care le generează, este dobândit numai prin implicarea interactivă. Copiii au nevoie să vorbească şi să asculte. Ei au nevoie să se joace cu cuvintele şi să raţioneze cu ajutorul lor. Ei trebuie să discute despre problemele pe care le ridică învăţatul, planificarea şi organizarea comportamentului. Trebuie să fie receptivi la noile cuvinte şi poveşti, pentru a construi o bază personală a înţelesului semantic. Ei au nevoie de călăuzirea personală a adulţilor care să le ofere exemple potrivite de gramatică, pentru că ordinea cuvintelor şi sintaxa este mijlocul prin care copiii vor învăţa să analizeze idei, să raţioneze în legătură cu relaţiile abstracte etc.” (Healy, 1990)

Experienţa TV nu este una interactivă, ci, dimpotrivă, ea pasivizează complet puterile mentale ale omului. Nu este o experienţă vie, aplicată la situaţiile specifice, particulare ale vieţii. Copilul nu este provocat să-şi pună întrebări, să se implice într-o conversaţie. Comunicarea cu televizorul este una monologică şi impersonală. Numai televiziunea

vorbeşte, însă nu nouă sau copilului, ci unei mase de oameni, tuturor şi nimănui în mod special. Cei mici au însă nevoie de o adresare personală, de dialog. în faţa televizorului, copiii nu îşi pun întrebări, nu caută soluţii, nu vorbesc şi, cu adevărat, nici nu ascultă. Ei sunt doar absorbiţi în interiorul fluxului de imagini şi sunete fascinante ce ies din cutia TV.

Părinţii sunt cei mai buni pedagogi în învăţarea limbii, deoarece ei sunt capabili să sesizeze sau să intuiască tot ce se întâmplă în mintea copilului - cu ce viteză şi ce anume poate el să priceapă - pentru a-şi putea adapta dialogul nivelului lui de înţelegere. Televiziunea însă, folosind un ritm mult prea rapid sau un nivel de limbaj diferit de cel la care se află copilul, îl va obişnui pe acesta să nu mai facă efortul de a pătrunde înţelesul cuvintelor care-i sunt adresate.

Ultimele cercetări arată că, pentru dezvoltarea gândirii abstracte, copiii trebuie să se exerseze în folosirea cuvintelor neînsoţite de imagini. Imaginile limitează imaginaţia şi intuiţia doar la nivelul semnificaţiei lor primare, determinate de suprafaţa sau forma lor concretă. Ele nu deschid, nu provoacă, nu eliberează gândirea precum o fac cuvintele.

Dr. Gordon Well observă că acei copii care au petrecut mai mult timp în perioada preşcolară ascultând poveşti, vor fi mai buni la şcoală mai târziu, şi asta pentru că poveştile nu sunt legate de imagini deja existente şi stimulează astfel gândirea şi imaginaţia. Televiziunea, în această perspectivă, arată Rice şi Haight, frânează dezvoltarea gândirii, a imaginaţiei, a abilităţilor şi strategiilor verbale, deoarece, în timpul vizionării, imaginile sunt punctul axial al comunicării, şi nu cuvântul.

în raport cu receptarea cuvintelor, separat de imagini, ca mijloc optim de dezvoltare a gândirii, vizionarea TV se află într-un punct diametral opus. Uitându-te la televizor, nu numai că nu auzi cuvintele neînsoţite de imagini, ci, mai

mult, imaginile devin punctul axial al comunicării. Televiziunea nu dezvoltă, după cum arată J. Rice şi Haight, abilităţile şi strategiile verbale, ci mai curând le reprimă. Din această cauză televizorul nu va putea ajuta la elaborarea gândirii abstracte, ci mai curând va încetini sau va bloca acest proces. (Rice, Haight, 1986)

Problemele de atenţie şi învăţare, cortexul prefrontal şi televiziunea

Doctorul Russel Barkley, autor al cărţii *Copiii hiperactivi* găseşte explicaţia acestui comportament. în fapt, arată el, mulţi dintre copiii cu probleme de atenţie întâmpină dificultăţi în ceea ce priveşte "rule governed behavior", adică în urmarea unor norme sau reguli de guvernare a comportamentului. Problemele de atenţie se manifestă atunci când mediul cere copilului respectarea unor norme sau indicaţii ce presupun un anumit efort. Aşadar, problema acestor copii nu este numai aceea a concentrării atenţiei, ci şi incapacitatea urmării sau ascultării unor norme sau rânduieli oarecare. "Oricum, chiar şi aceşti copii fac progrese în urmărirea regulilor (ascultarea indicaţiilor) în momentul în care li se promite o răsplată imediată." (Healy, 1990)

Barkley observă că omul este fiinţa care poate întreprinde activităţi ample în vederea unei răsplăţi îndepărtate în timp: oamenii muncesc o lună pentru salariul primit la sfârşitul acesteia; tinerii se pregătesc ani de zile în şcoli pentru satisfacţiile pe care le vor avea în practicarea profesiunii; ţăranii lucrează pământul câteva luni pentru recolta de anul viitor etc. Acesta este, de altfel, unul dintre lucrurile care-l deosebesc pe om de animal. El poate lucra sau suferi o viaţă întreagă pentru a atinge o ţintă îndepărtată, aflată chiar după moartea sa, în răsplata pe care o primeşte de la Dumnezeu. Această posibilitate a minţii umane de a săvârşi un asemenea efort fără o răsplată imediată este şi un dat al firii umane, dar este şi un lucru care se dezvoltă în timp.

Copiii de astăzi, observă dr. Barkley, nu mai dispun de această capacitate. “îi promiţi că îi duci în parcul de distracţii în luna februarie şi ei tot nu vor vrea să facă lucrul cerut. Aceşti copii bolnavi de ADHD sunt ca şi copiii mici, au nevoie de un *feed-back*, de o reîntărire, o reimplicare imediată şi permanentă.” (Healy, 1990) Dacă, de exemplu, li se promite o sumă de bani sau o prăjitură ca premiu pentru realizarea unei activităţi, este posibil ca ei să ducă la bun sfârşit lucrul solicitat. Aceasta numai atunci când realizarea acelei activităţi nu durează prea mult timp sau nu cere un efort “nejustificat” de mare pentru recompensa primită. în acest caz, este nevoie de o reîntărire a atenţiei sau a motivaţiei prin oferirea unei răsplăţi înainte de încheierea acţiunii, cu promisiunea că va urma şi o alta. Practic, la tinerii noilor generaţii - de altfel, fenomenul poate fi remarcat şi la mulţi dintre adulţii de astăzi - se poate constata că nu sunt capabili să-şi concentreze atenţia pe o sarcină oarecare, să se motiveze singuri în realizarea unei acţiuni până la finalizarea ei, dacă motivaţia nu le este susţinută sau reîntărită permanent de o recompensă imediată şi semnificativă.

“Dr. Barkley sugerează că aceşti copii prezintă o diferenţă fundamentală (faţă de cei din alte generaţii) în sistemul de control motivaţional al creierului, care se pare că nu mai funcţionează normal. Ei au nevoie de un impuls mult mai puternic pentru a se concentra asupra unei sarcini. Pur şi simplu ei nu răspund la ordinea socială ca toţi ceilalţi copii. Din punct de vedere neurologic, pragul răsplăţii necesare pentru a se insera într-o activitate este mult prea mare. Este nevoie de o restimulare mult mai puternică pentru a-i face să îndeplinească tot ce li se spune, de aceea ei solicită bani, mâncare, jucării, privilegii pentru a munci. Recompensele subtile, precum dragostea de a învăţa, laudele, bunăvoinţa profesorilor nu-i mai motivează deloc. Ei înţeleg ceea ce le spui, prind mesajul, dar nu mai acţionează.” (Healy, 1990)

Aşadar, se vede că o parte din problemele ADHD se datorează sau sunt corelate şi cu o disfuncţie a sistemului de control motivaţional. Tinerii (mulţi dintre aceştia sunt deja adulţi) au probleme atât în a-şi menţine atenţia, urmând un proces anume, cât şi în a se motiva în urmărirea cu voinţă a unui obiectiv. Durata de timp minimă între două recompense pentru ca procesul să se continue şi nivelul minim necesar al recompensei depind direct de gradul în care este afectat sistemul motivaţional. Adică, pentru cei cu probleme grave se impune o răsplată mai mare sau un interval mai scurt între două recompense pentru a asigura continuarea sau finalizarea activităţii încredinţate.

încadrarea motivaţiei în tabloul simptomatologie prezent la copiii cu probleme de atenţie şi hiperactivitate, tablou ce vizează o disfuncţie la nivelul proceselor mentale superioare, i-a făcut pe cercetători să coreleze apariţia acestui sindrom cu o afecţiune sau o atrofiere a ariilor cortexului prefrontal, cele care guvernează aceste procese.

Ariile prefrontale, după cum sugerează şi numele, se află undeva în zona din faţă a lobilor frontali (a celor două emisfere cerebrale). Aici se află executivul creierului, locul de unde se organizează şi se conduce nu numai procesul gândirii, ci şi aproape toate procesele superioare, aşa-zisele funcţii de control, cele privind învăţarea, gândirea, planificarea comportamentului, motivaţia, atenţia, controlul emoţional, organizarea, lectura, rezolvarea problemelor şi multe altele. Toate acestea depind de buna funcţionare a ariilor cortexului prefrontal.

Maturizarea târzie a ariilor prefrontale - până aproape de vârsta de 21 de ani - face ca acestea să fie foarte sensibile la experienţa de mediu. Lucrul acesta a constituit un alt motiv pentru care s-a suspectat o posibilă nedezvoltare a lor la tinerii noii generaţii. Suspiciunea a fost întărită însă atunci când s-a constatat că “acei oameni care suferiseră vătămări ale cortexului prefrontal manifestau aceeaşi simptomatologie sau întâmpinau aceleaşi probleme cu cei

la care apărea sindromul ADHD (deficienţe de atenţie şi hiperactivitate)". (Healy, 1990)

"Tot mai mulţi cercetători, observă J. Healy, suspectează astăzi faptul că prea multe ore petrecute în faţa ecranului (TV sau computer) pot compromite dezvoltarea centrilor creierului executiv, a ariilor cortexului prefrontal. (...) Petrecând timpul cu o activitate care nu stimulează, nu antrenează în mod adecvat functionarea creierului (cum ar fi vizionarea TV), poate fi influenţată semnificativ dezvoltarea funcţiilor prefrontalului - controlul gândirii, atenţia şi, în mod general, abilităţile ce ţin de planificare - afirmă dr. Sid Segalowitz, o autoritate în cercetările privind dezvoltarea emisferelor cerebrale." (Healy, 1990)

Ecranul tv dăunează dezvoltării

CORTEXULUI PREFRONTAL

Există mai multe mecanisme prin care vizionarea TV vatămă centrele executive ale creierului uman.

1. Rapiditatea succesiunii secvenţelor pe micul ecran inhibă funcţionarea cortexului prefrontal, deoarece pentru ca informaţia să poată fi prelucrată reflexiv în ariile acestuia este nevoie de circa 5-10 secunde (Scheidler, 1995), însă viteza schimbărilor de plan sau a tot ceea ce însemnă efect tehnic este în medie de 12/minut adică unul la 5 secunde, ajungând în cazul programelor comerciale la 30/minut adică unul la 2 secunde. Prin urmare, cortexul prefrontal neavând timpul necesar ca să proceseze reflexiv informaţia primită de la televizor, este scos din circuit.

2. Factorul emoţional sau afectiv ocupă locul al treilea în ierarhia cauzelor ce determină procesarea mesajelor TV, îndeosebi în ariile sistemului limbic. Prin dozarea tensiunii emotionale, a vitezei de desfăşurare a acţiunii şi, în general, prin conţinutul programelor TV există posibilitatea controlării gradului de implicare a prefrontalului, a activităţii creierului uman pe parcursul vizionării TV.

Rezultatele cercetărilor efectuate în domeniul neuropsihologiei îi fac pe doctorii Emery să afirme în mod

categoric că mărirea timpului de vizionare înseamnă “prelungirea stării maladive în care se află cortexul prefrontal, ceea ce va avea grave consecinţe asupra dezvoltării acestuia”. (Emery, 1980)

Experimentele realizate de Cristakis, Zuimmerman şi colaboratorii, demonstrează că fiecare oră petrecută zilnic de copil în faţa televizorului şi a calculatorului în perioada de vârstă l-3 ani creşte cu 28% probabilitatea apariţiei problemelor de atenţie în perioada de vârstă l-7 ani. (Cristakis, Zuimmerman, DiGiuseppe, McCarty, 2004) Aşadar, indiferent de mesajele transmise pe micul ecran televizorul (şi calculatorul intră în discuţie) constituie un factor de risc pentru dezvoltarea părţii superioare a creierului uman.

Viaţa obişnuită, aşa cum au trăit-o oamenii dintotdeauna, înlesnea cu prisosinţă dezvoltarea normală a proceselor mentale superioare şi, prin urmare, a cortexului prefrontal. Copilul, încă din primii ani de viaţă, prin natura condiţiilor sociale, îşi însoţea mai întâi mama şi pe urmă tatăl în activităţile pe care aceştia le întreprindeau şi în acest fel, observându-şi părinţii şi exersând anumite activităţi, îşi însuşeau, prin imitare, anumite strategii de gândire şi de comportament.

“întâmpinarea unor probleme reale sau situaţii de viaţă, spune J. Healy, cum ar fi ajutorul la bucătărie, în atelier, grădină, la magazin sau în alte forme de activitate desfăşurate împreună cu un adult, constituie o bază a dezvoltării ariilor prefrontale. Vizionarea TV, din contră, este total nepotrivită dezvoltării prefrontalului, pentru că nu constituie o experienţă interactivă, ci tinde să suprime tendinţa de a vorbi despre probleme sau de a pune întrebări asupra lucrurilor care se întâmplă. Televiziunea tinde să focalizeze totul asupra soluţiilor magice şi asupra efectelor vizuale care contrazic logica adevărată.” (Healy, 1990)

Televizorul nu favorizează conversaţia sau implicarea copilului în rezolvarea unor probleme, nici vorbirea internă (reflecţia, în general, în faţa televizorului este inexistentă) şi, în fapt, nici una dintre modalităţile, prin care s-ar cultiva configurarea şi lărgirea ariilor corticale ale cortexului prefrontal[6]. Iată care sunt problemele pe care le întâmpină persoanele cu vătămări ale ariilor prefrontale, dificultăţi întâlnite, din păcate, astăzi la tot mai mulţi dintre tinerii noii generaţii (Noava, Ardilla, 1987):

1. Incapacitatea de concentrare a atenţiei, tendinţa de a fi legat de stimul, de a fi foarte uşor distras de oricare stimul exterior;
2. Incapacitatea de a-şi controla comportamentul. Orice impuls interior se manifestă rapid în comportament, fără ca persoana să fie capabilă să inhibe manifestarea acelui act;
3. Dificultatea de a amâna răsplata, muncind în vederea unui scop viitor;

6 Trebuie făcută precizarea că, deși prezentarea de până acum i-a avut în obiectiv mai ales pe copii și efectele televiziunii asupra dezvoltării cortexului acestora, trebuie să subliniem faptul că influența negativă în funcționarea normală a minții umane - pe care o exercită obiceiul uitatului la televizor - se manifestă la oamenii de toate vârstele. Doctorul Jerre Levy, biopsiholog la Universitatea din Chicago, afirmă: „Creierul omului este astfel făcut încât să fie permanent stimulat sau antrenat în procesul cunoașterii. Creierul este la fel ca mușchii; dacă nu-i exersezi, se veștejesc, se atrofiază. Dacă nu-ți exersezi creierul, acesta se va atrofia”. Prin urmare, la adulții care n-au avut timpul sau posibilitatea de a se „bucura” suficient de plăcerea televizionării în perioada copilăriei, chiar dacă au sistemele neuronale normal dezvoltate, acestea nefi- ind exersate suficient, în timp, acele abilități pe care le mediază, neantrenate corespunzător, vor slăbi până la nivelul manifestării unor stări patologice. Astăzi nu numai copiii sunt nervoși, irascibili, impulsivi, incapabili de a-și controla comportamentul, de a se concentra și a se motiva suficient pentru urmărirea cu atenție, cu răbdare și cu tenacitate a unei activități, de a-și organiza programul, de a-și planifica ziua sau viitorul. Aceste probleme pot fi întâlnite la tot mai mulți adulți. Aceasta arată că și la telespectatorii mai în vârstă devine posibilă funcționarea anormală a cortexului prefrontal.

4. Lipsa organizării, a programării comportamentului şi a planificării: în planul vieţii cotidiene, se manifestă prin neglijenţă şi delăsare;

5. O defazare între vorbire şi urmărirea gândului;

6. Probleme în exprimare, în organizarea ideilor şi în conceptualizare, sărăcie verbală, dificultăţi în evocarea cuvintelor şi stereotipii verbale;

7. Incapacitatea de a se motiva în realizarea unei activităţi, de a-şi susţine motivaţia până la definitivarea acesteia, de a-şi adapta rapid motivaţia în funcţie de împrejurări şi cerinţe;

8. Probleme în controlul răspunsului emoţional. Ori se emoţionează foarte uşor, ori rămân impasibili. Mânia, depresia şi exaltarea pot alterna cu uşurinţă sau, dimpotrivă, se poate produce un blocaj emoţional;

9. Dificultăţi în selectarea atenţiei.

10. Alterarea flexibilităţii mentale, a judecăţii, a discernământului şi a prevederii, o pierdere a iniţiativei, o slăbire a creativităţii şi a curiozităţii, şi o afectare a capacităţii decizionale (Harrison, 2003).

11. “Exacerbarea comportamentului instinctiv - bulimie şi pulsiuni sexuale.” (Stamatoiu, 1992)

Prin urmare, atâta timp cât vizionarea contribuie semnificativ la vătămarea cortexului prefrontal, creşterea timpului dedicat realităţii virtuale - televizor jocuri pe calculator şi internet - va genera nu o imbecilizare a tinerilor noii generaţii, precum afirmă prof. Sartori, ci un anumit gen de dezumanizare, prin diminuarea până la anulare a controlului actelor instinctive precum agresivitatea, erotismul şi bulimia.

De altfel, deja în mai multe studii, precum ar fi cele ale lui Akio Mori şi Ryuta Kawashima, se constată cu claritate că vătămarea cortexului prefrontal de-a lungul vizionării TV are ca efect direct creşterea agresivităţii ca urmare a pierderii controlului asupra comportamentului agresiv.

Să aibă oare dreptate McLuhan când afirmă că era racordării la realitatea lumii imaginii video marchează reîntoarcerea la cultura tribală? Să fie oare scurtătura electrică a culturii audio-video o cale tehnologică a reducerii individului uman la condiţia de animal? Dacă nu vom proteja dezvoltarea creierului copiilor noştri, atunci va fi foarte probabil ca exacerbarea comportamentelor instinctive - agresivitatea, bulimia şi pulsiunile sexuale -, eliminarea gândirii şi controlului comportamentelor şi emoţiilor, să nască un om cel puţin infirm mintal şi sufleteşte, dacă nu şi un potenţial pericol pentru societate.

Caracterul hipnotic al vizionării TV

Există mai multe motive pentru care efectul televiziunii asupra minţii umane poate fi considerat unul de natură hipnotică.

1. Bioşi hipnoterapeuţii susţin că televiziunea permite nu numai o transmitere a forţei hipnotice, ci chiar o multiplicare a acesteia.

2. Neuropsihologii constată că răspunsul cortexului pe parcursul vizionării TV se situează în domeniul somnolentei sau al stării hipnogogice (de tip hipnotic). (Zingrone, 2002) Undele cerebrale alfa caracterizează atât starea de hipnoză, cât şi activitatea corticală a telespectatorilor în timpul vizionării. încă din anii ’50 se cunoaşte faptul că undele alfa caracterizează starea de somn superficial sau de hipnoză, iar studiile mai recente arată că un individ este cu atât mai hipnotizabil, cu cât are unde alfa mai bine reprezentate în cortex. (Holdevici, 1995) Doctorii Emery afirmă că “starea de continuă fixaţie - ca un fel de transă - a celui care se uită la televizor nu este una de atenţie, ci de distragere, o formă de visare cu ochii deschişi sau de pauză”. (Mander, 1978)

3. Vizionarea TV poate fi încadrată cu uşurinţă în clasa fenomenelor de tip hipnotic dacă sunt avute în vedere caracteristicile stării hipnotice şi perfecta lor asemănare cu stările mentale trăite de telespectator în faţa televizorului.

a) “Aspectul exterior al persoanei hipnotizate (n.n. ca şi în cazul vizionării TV) este al unui individ pasiv, care reacţionează doar la comenzi venite din afară.” (Holdevici, 1995)

b) în ambele cazuri atenţia este captivată din afară şi este “orientată în mod special spre ceea ce spune şi face hipnotizatorul”, în cazul nostru televizorul.

c) în cadrul hipnozei se reduce controlul realităţii şi apare o toleranţă crescută pentru distorsionarea acesteia - *logica transei* - conform căreia subiectul acceptă ca fiind logice situaţii pe care în stare naturală nu le-ar considera ca atare.” (Holdevici, 1995)

4. Dr. Ernest Hilgard spune că televizorul poate foarte uşor să-i aducă pe oameni într-o stare de tip hipnotic. El arată că “a sta liniştit, relaxat, într-o cameră întunecoasă, privind fix şi pasiv o sursă de lumină pe o anumită perioadă sunt primele componente ale inducerii hipnozei”. (Mander, 1978)

“Şederea în linişte, fără alte impulsuri senzoriale în afară de ecran, fără orientarea în afara razei de acţiune a aparatului TV este capabilă ea însăşi de a-i determina pe oameni să se poziţioneze în afara realităţii obişnuite, permiţând substituţia cu o altă realitate pe care televiziunea o poate oferi. Poţi deveni atât de implicat imaginativ, încât alternativele dispar temporar. Atunci subiecţii se lasă duşi de hipnoză (plutesc)”, subliniază J. Mander. (Mander, 1978)

5. O altă cauză în generarea stării semihipnotice în faţa televizorului este dată de cantitatea imensă de informaţii pe care o transmite un program TV, de puternica implicare emoţională, dar mai cu seamă, sub raport tehnic, de viteza cu care se deplasează camera video, de schimbările unghiurilor de filmare sau ale planurilor.

Toate aceste evenimente tehnice, menite să tină trează atentia, au darul de a intensifica legătura hipnotică. Ele măresc stresul sistemului nervos, suprasolicitând funcţiile

cognitive, şi, prin aceasta, intensifică fenomenul de inhibiţie a emisferei stângi şi măresc sugestibilitatea.

Dr. Freda Morris arată că, întrucât imaginile TV se mişcă mai repede decât este capabil telespectatorul să proceseze informaţia pentru a reacţiona, acesta nu mai poate face altceva decât să le urmărească. Viteza uriaşă, nenaturală de schimbare a imaginilor nu lasă posibilitatea analizei sau a reflecţiei asupra imaginilor, astfel că ele vor străbate mintea, în timp ce gândirea critică este blocată. Dr. Morris aminteşte de o tehnică de inducere hipnotică numită "confuzie", care a fost experimentată de M. Erikson: "îi dai persoanei (minţii) atât de mult de lucru, încât să nu-i laşi posibilitatea de a mai întreprinde nimic ea însăşi ca subiect. Este vorba de un proces rapid şi continuu în care se cere subiectului să se ocupe succesiv de diverse lucruri, alternându-i centrul atenţiei cu rapiditate. în momentul în care supraîncărcarea este atinsă, iar pacientul dă semne de oboseală, tinzând să-şi decupleze atenţia, atunci hipnotizatorul intervine cu ceva care poate stimula relaxarea, şi atunci pacientul intră în transă hipnotică. Ceva asemănător se întâmplă şi în cazul televiziunii". (Mander, 1978)

Funcţia de agendă a mass-mediei, efectul de Cultivare şi spirala tăcerii

Acestea sunt trei dintre cele mai importante efecte ale televiziunii, consacrate în majoritatea studiilor de sociologie şi teorie a comunicării mediatice.

Funcţia de agendă pune în evidenţă faptul că agenda sau harta principalelor preocupări mentale ale publicului este asemănătoare sau chiar identică cu agenda mediatică. Cu alte cuvinte, mass-media sau televiziunea ne spune la ce să ne gândim cu preponderenţă în fiecare zi. Ea ne arată care sunt problemele cele mai importante, pentru ca, în funcţie de această ierarhizare, să ne orientăm în a le acorda atenţia corespunzătoare. Prin acest efect, televiziunea ne co-Ionizează, practic, experienţa mentală a realităţii. Ne

face să credem că există în primul rând sau exclusiv ceea ce este mediatizat.

Efectul de cultivare. Cercetările realizate de George Gerbner şi un grup de colegi de la *Annenberg School of Communication* au arătat că televiziunea naşte o lume iluzorie, un mediu simbolic şi cultural ce nu corespunde realităţii şi care are puterea de a cultiva "în masa publicului opinii, concepţii şi credinţe, la fel cum, agricultorul îşi cultivă pământul". (Drăgan, 1996)

Studiul *Growing up with Television* arată că, dacă toată lumea creşte cu televizorul, "efectele mici cumulate pe o perioadă mare de timp duc nu numai la efecte mari, ci şi la o sumedenie de concepţii, abordări, interpretări împărtăşite de un număr din ce în ce mai mare de oameni. Televiziunea este instrumentul acestei omogenizări." (Drăgan, 1996)

"în postura de preot şi educator al societăţii americane, apreciază G. Gerbner, televiziunea cultivă valorile, miturile şi lecţiile morale ale acestei societăţi. Comparaţia între televiziune şi religie se bazează tocmai pe faptul că ambele prezintă în flux continuu mituri, ideologii, fapte şi relaţii. Ceea ce cultivă concepţii comune şi stabile despre realitate sunt regularităţile care pot fi identificate de-a lungul unei perioade de timp semnificative în programele TV, adică trăsături regulate în ceea ce priveşte decorurile, rolurile, tipurile de relaţii şi de acţiuni prezentate cu o anumită frecvenţă. Prin intermediul acestor trăsături regulate, mass-media, în special televiziunea, ajunge să creeze concepţia pe care membrii audienţei şi-o construiesc despre realitate generând un mediu cultural, o lume simbolică, iluzorie.

Telespectatorii se nasc în această lume simbolică şi nu au cum să ocolească expunerea la mesaje transmise în mod regulat şi cu un grad înalt de repetitivitate. Mai ales că expunerea se realizează mai multe ore pe zi, iar utilizarea televiziunii este pentru cea mai mare parte a

telespectatorilor nonselectivă, aproape ritualică.” (Dobrescu, Bârgăoanu, 2001)

Prin urmare, deşi pe micul ecran apar o diversitate de fapte şi comportamente, toate acestea prezintă, de fapt, în mod constant aceleaşi regularităţi şi trăsături caracteristice. Personajele au un set de preocupări şi ţinte comune, aceleaşi modalităţi de rezolvare a conflictelor şi situaţiilor existenţiale, sunt mânaţi de dorinţe asemănătoare, gândind identic realitatea. Aceste stereotipii care pot fi uşor integrate unui anumit spirit (al culturii nihilismului, după cum se va putea observa în continuare) sunt cele care influenţează, în mod esenţial, atitudinile şi orizontul de experienţă mentală al auditoriului.

Dictatura opiniei publice sau spirala tăcerii. în anul 1974, directoarea Institutului de Demoscopie din Allebach (Germania), Elisabeth Moelle Neumann, publica articolul *Spiral of Silence*: *a Theory of Public Opinion*. în esenţă, articolul arată care sunt mecanismele prin care se creează şi se difuzează opinia publică în societate, modul în care mass-media poate genera, impune sau consolida un curent de opinie în lumea modernă. Iar dacă mass-media este aceea care creează opinia publică, atunci ea este cea care va configurea şi dirija şi punctele de vedere individuale, privind diferitele probleme ale societăţii sau anumite mentalităţi. Aceasta deoarece, se arată în diferite studii, majoritatea oamenilor au tendinţa de a-şi alinia punctul de vedere opiniei publice indiferent de poziţia acesteia. Spirala tăcerii arată că, dacă o minoritate de opinie este reprezentată ca majoritară, spre exemplu aceea că homosexualitatea este un comportament normal, atunci acea minoritate se va transforma în majoritate. Numai 20% din oameni îşi vor păstra opinia, dar şi aceştia vor tăcea.

Dependenţa de televizor

Criterii de diagnosticare, determinate de psihologii americani Kubey şi Csikszentmihalyi:

Deşi se constată apariţia unor probleme de natură fizică sau psihică datorită vizionării prelungite, cei mai mulţi mărturisesc că nu pot reduce timpul alocat televizorului.

Telespectatorul îşi propune să vizioneze numai un program, deşi sfârşește prin a viziona mai multe;

Cu toate că doresc să aloce mai mult timp altor activităţi decât privitului la TV, oamenii se declară neputincioşi în a micşora timpul dedicat vizionării;

Persoanele dependente dedică mult timp televizorului 3-5 ore/zi;

Apare renunţarea la ocupaţiile familiale, la activităţi sociale şi recreative în favoarea televizorului;

Atunci când se renunţă brusc la televizor apar simptome specifice dependenţei de drog cum ar fi: irascibilitate, anxietate, agresivitate, nervozitate excesivă, plictiseală. De asemenea, se apelează la înlocuitori cum ar fi alte activităţi media sau de divertisment (Kubey, 1996).

Omul se comportă ca şi cum nu mai poate trăi fără prezenţa televizorului.

Imediat după întoarcerea de la şcoală sau de la serviciu, se deschide televizorul.

Televizorul rămâne deschis, deşi se desfăşoară alte activităţi în paralel.

La trezirea din somn, de dimineaţă televizorul este pus în funcţiune.

Nu se mai poate adormi decât cu televizorul deschis.

Educaţia prin televizor

Prin televizor nu se poate realiza o învăţare conştientă, intenţională (Mander, 1978);

Televiziunea are capacitatea de a ne modela comportamentul sau a ne forma atitudinile dorite de arhitectii lumii media - consumatorism, nihilism, divertisment (Setzer, 2001). Generează o lume simbolică, iluzorie, pe care tânărul o ia drept reală (Poplawski, 1998);

Televiziunea induce păreri eronate despre lume şi viaţă. Anumite principii de viaţă, sisteme de valori, fiindu-ne ino-

culate în subconştient, ne influenţează modul de a gândi (Mander, 1978);

Sunt promovate şi justificate comportamente anormale;

Trăsături precum violenţa, sexualitatea, magicul sunt însuşite mult mai repede şi mai profund decât mesajul care se impune ca motiv principal al comunicării.

Banii, plăcerea şi puterea

Pe micul ecran, totul se învârte în jurul banilor, al dobândirii plăcerii şi a exercitării puterii. Banii devin sensul oricărei activităţi, singura măsură a satisfacţiei şi a demnităţii, scopul şi sensul omului în lume - televiziunea contribuind din plin la formarea acestei mentalităţi de tip nihilist.

Munca nu este văzută ca o virtute, sunt promovate afacerile, escrocheria, furtul, etc.

Contestarea autorităţii

Televiziunea cultivă o atitudine răzvrătită.

Copiii sunt îndreptăţiți să se revolte împotriva părinţilor, a educatorilor şi a şcolii, împotriva oricărei norme sau principiu care se impune ca autoritate;

Scopul propagării unei atitudini anarhice este scoaterea omului de sub autoritatea şi protecţia familiei, a Bisericii şi a valorilor tradiţionale pentru a fi victime uşoare ale propagandei consumismului sau a manipulării.

Eroticul în ultimele decenii, în programele televiziunilor din America sau din lumea occidentală în general s-a putut constata o creştere continuă a ponderii materialelor cu conţinut erotic. Cercetările statistice publicate de Fundaţia Kaiser, în anul 2002, studii care au avut în vedere câteva mii de programe de televiziune, aparţinând tuturor genurilor, arată că 64% din programele de televiziune ale unui canal american conţin materiale privind sexualitatea (4,4 scene pe oră), în 61% apar discuţii despre sexualitate (3,8 scene pe oră) şi în 32% apar prezentate explicit relaţii sexuale (2,2 scene pe oră). Dintre genuri, se arată că telenovelele conduc detaşat cu 96%, având în medie 5,1

scene pe oră, iar la urmă se află programele cu conţinut realist din care, “doar” 28% conţin materiale sexuale (4,5 scene pe oră). O statistică făcută pe programele populare în rândul tineretului arată că în 83% din acestea se face referire la sexualitate, în 80% se vorbeşte despre această problemă şi în 49% apar explicit prezentate comportamente sau relaţii sexuale. Aceasta indică o atracţie a tineretului către genurile şi programele ce conţin materiale erotice.

Care sunt trăsăturile generale ale mesajelor erotice conţinute în programele TV?

“în America, copiii sau tinerii văd anual la televizor în jur de 14 000 de referinţe la sex - aluzii sau comportamente şi mai puţin de 150 de referinţe privind tratarea pozitivă a abstinenţei şi virginităţii, a riscului contaminării cu o boală cu transmitere sexuală (BTS) sau a responsabilităţii ce o presupune relaţia sexuală.

(Harrys & Associates, 1998) (...) în cazul telenovelelor, relaţiile sexuale între persoane necăsătorite sunt de 24 de ori mai frecvente decât cele între soţi (Lowry şi Towles, 1989) (...). în 75% din videoclipurile prezentate pe MTV sunt prezente imagini erotice, în mai mult de jumătate, violenţă, şi în 80% din timp pot fi întâlnite amândouă genurile combinate: erotic şi violenţa împotriva femeilor (Sherman & Dominik, 1986).

Cei mai mulţi cercetători consideră că telenovelele reprezintă cel mai senzaţional, cel mai inexact (fals) şi generator de dependenţă program, prin referinţele lui la sexualitate. Relaţiile sexuale în afara căsătoriei sunt portretizate a fi de 8 ori mai obişnuite decât cele între soţi. 94% din întâmplările erotice înfăţişate în telenovele se desfăşoară între persoane care nu sunt căsătorite (Greenberg, Abelman şi Neuendorf, 1981) (...). Eroul este frecvent portretizat ca fiind impersonal, emoţional, exploatator faţă de persoana partenerului sau faţă de femeie în general (Sprafkin şi Silverman, 1982) (...). Aproape niciodată personajele implicate în relaţii sexuale

pe micul ecran nu se îmbolnăvesc de vreo boală cu transmisie sexuală, cu toate că în realitate una din şase persoane riscă să contacteze o astfel de boală (Greenberg, Abelman şi Neuendorf, 1981).”

Exemplele pot continua, însă credem că este destul de limpede atmosfera generală în care este tratată sexualitatea pe micul ecran. Cele 14 000 de referinţe la sexualitate - aluzii sau comportamente sexuale - desemnează erosul drept centru obsesional al existenţei. În comparaţie, cele 150 de referinţe la virginitate, la abstinenţă, la responsabilitatea unei vieţi sexuale şi la riscul unei boli cu transmitere sexuală generează mentalitatea că fecioria sau abstinenţa sunt extrem de rare în zilele noastre şi, prin urmare, demodate, relaţiile sexuale nu implică o responsabilitate deosebită în afara satisfacerii plăcerii, iar riscul contaminării cu o boală cu transmisiune sexuală este aproape inexistent. De asemenea, faptul că erosul la televizor este de 24 de ori mai probabil să se manifeste între persoane necăsătorite decât între soţi ne sugerează că relaţiile sexuale între persoanele necăsătorite sunt cele mai frecvente şi, prin urmare, cele mai obişnuite astăzi.

în general, tot ce apare pe micul ecran legat de sexualitate este îmbrăcat în haina senzaţionalului, a emoţionalului sentimentalist, însă totodată este foarte puţin personal, reducându-se mai mult la satisfacerea unei dorinţe sexuale decât la o relaţie profundă. Exploatarea celuilalt ca obiect sexual, ca instrument pentru obţinerea plăcerii, este un fapt curent în lumea TV. Dincolo de mişcătoarele sentimente afişate ca pretext, se ascunde doar dorinţa de plăcere sexuală, pofta pe care lumea televizualului o cultivă în mod obsesiv.

Cum este percepută sexualitatea de către public, prin intermediul lumii TV?

“Cei care se uită la televizor cred că relaţiile sexuale înaintea sau în afara căsătoriei, violul şi prostituţia sunt mult mai frecvente sau comune decât sunt ele în realitate

(Greenberg, 1994). (...) în urma vizionării TV tinerii supraestimează numărul celor de vârsta lor care întreţin deja relaţii sexuale (Zobin, Hirsch, Smith şi Hardy, 1984) (...). Vizionarea TV accentuează tinerilor sentimentul că «toată lumea a făcut-o», adică are o viată sexuală, iar aceasta a contribuit, în ultimii 20 de ani, la o scădere gradată, dar constantă, a vârstei la care băieţii şi fetele au primul act sexual (Braverman şi Strasburger, 1993). într-un alt studiu se arată că tinerii de liceu care urmăresc intensiv telenovelele estimează ca fiind mult mai mare numărul persoanelor divorţate sau al celor care au copil nelegitim în lumea reală, decât estimează cei care se uită mai puţin la TV" (Buerkel, Rothfuss şi Mayer, 1981; Carveth şi Alexander, 1985).

Ştiind că, potrivit studiilor referitoare la efectul de spirală, oamenii au tendinţa de a se alinia la opinia publică, la modă, la comportamentul considerat dezirabil în societate la un moment dat, ne putem da seama care va fi efectul acestei false viziuni asupra realităţii pe care televiziunea o formează în minţile tinerilor şi ale adulţilor. în colectivele tinerilor de astăzi (şcoli, licee etc.), s-a ajuns ca ruşinea (de a nu fi precum ceilalţi - în rândul lumii) să-i determine pe fete şi pe băieţi să afirme mai curând că nu sunt virgini, chiar dacă adevărul este altul. Astfel că ruşinea de ceilalţi, de lume, care înainte îi oprea pe tineri să adopte comportamente imorale, a ajuns în zilele noastre, prin intervenţia TV, să devină piedică în afirmarea curăţiei şi chiar instrument persuasiv al implicării celorlalţi în discuţii şi chiar în relaţii erotice. Lumea TV ajunge, astfel, prin între-pătrunderea ei cu realitatea, să reconfigureze valorile societăţii, să redefinească o nouă "normalitate".

Relaţiile sexuale înaintea căsătoriei, dar şi în afara acesteia (adulterul), divorţul, copiii nelegitimi sunt văzute, prin intermediul televiziunii, drept comportamente sau realităţi dezirabile, respectiv normale şi, ca atare, acestea

devin astfel repere sau modele de comportament pentru noile generaţii.

Care sunt consecinţele identificării telespectatorilor cu personajele micului ecran?

“Când elevii de colegiu au fost puşi să identifice câteva persoane pe care ei le consideră model pentru comportamentul personal, ei au selectat în primul rând personaje din lumea TV, care s-au evidenţiat printr-o atitudine sexuală extrem de permisivă şi cu o foarte mare frecvenţă a relaţiilor sexuale (Fabes şi Strausse, 1987).” (Strasburger, 1995)

Aceasta se întâmplă pentru că astfel de personaje sunt puse întotdeauna într-o lumină pozitivă pe micul ecran, iar tinerii, în fond, nu fac decât să-şi însuşească modelele care li se propun.

“Adolescenţii care se identifică îndeaproape cu personaje de la televizor mărturisesc că se simt nesatisfăcuţi de faptul că sunt virgini sau de experienţa sexuală pe care au avut-o (în cazul în care întreţin deja relaţii sexuale). (Baron, 1976, 1977; Couringht şi Baran, 1980) Expunerea regulată la mesajele erotice ale micului ecran afectează imaginea tinerilor despre ei înşişi. Aceştia nu mai sunt satisfăcuţi de viaţa lor sexuală sau au aşteptări prea mari de la actualii sau potenţialii lor parteneri (Greenberg, 1994).” (Strasburger, 1995)

Frustrările legate de viaţa sexuală şi nu numai, ca rod al conflictului dintre aşteptările formate prin prisma televizorului şi realitate, stau la baza numeroaselor afecţiuni psihice ale noilor generaţii. Lumea TV este una a viselor frumoase sau a coşmarurilor. In cea mai mare parte a filmelor şi emisiunilor, lumea reală, cu urcuşurile şi coborâşurile ei, cu bucuriile şi durerile inerente, nu apare pe micul ecran, nefiind senzaţională, ci, dimpotrivă, fiind prea discretă sau prea nuanţată ca să poată fi redată la televizor.

Erotismul TV este definit în termenii acestei lumi idealizate în care domină happy end-ul, în care plăcerea biruie până la

urmă, unde consecinţele libertinajului sexual sau ale iresponsabilităţii nu există. O lume cu parteneri ideali, puternici, cu un fizic atrăgător, plini de şarm şi totdeauna siguri pe ei, lipsiţi de bolile, de neputinţele, de slăbiciunile sau de imperfecţiunile unui om obişnuit. în acest context, telespectatorii, atunci când se vor întoarce din lumea TV la viaţa obişnuită, rămânând conectaţi la acea atmosferă ideală, paradisiacă sau afrodisiacă, se vor simţi frustraţi că partenerul lor de viaţă sau dragostea lor nu este “perfectă” sau nu corespunde aşteptărilor.

Cei mai mulţi americani, în special femeile, se simt frustraţi de faptul că sunt prea graşi (în America, peste 60% din populaţie este supraponderală), în condiţiile în care personajele de pe micul ecran sunt “ca trase prin inel”. Acesta este, de altfel, unul dintre motivele principale pentru care în fiecare an milioane de americani suferă de anorexie.

Niciodată omul nu va putea răspunde perfect aşteptărilor erotice ale celuilalt, formulate de “realitatea” TV - o lume a egoismului -, dorinţei celuilalt de a-l trata ca pe un obiect, fără a lua în seamă aşteptările sale sufleteşti. Criza este inevitabilă şi dimensiunile ei, direct proporţionale cu timpul alocat vizionării, deoarece modelul de viaţă impus de televiziune nu este unul viabil, el nu provine din experienţa de viaţă a oamenilor obişnuiţi, ci este doar un construct cu scop seducător, comercial. Imitând comportamentul eroilor micului ecran - falsul sentimentalism, atitudinea profund egoistă, chiar exploatatoare faţă de persoana celuilalt - reducând dragostea la relaţia sexuală, tinerii nu pot dobândi iubirea după care tânjeşte sufletul lor. Pentru eşecul pe care-l au în dragoste aruncă vina ori pe partenerii lor, ori se amăgesc că nu au încercat toate tehnicile de înfrumuseţare, că nu au încă banii, hainele, stilul de viată al celor de pe micul ecran, lucruri pe care, dacă nu le vor putea dobândi, se vor simţi foarte nefericiţi, rămânând doar să viseze în fata televizorului.

Permanenta frustrare pe care o creează televiziunea în sufletul telespectatorilor nu va putea fi înlăturată atâta timp cât nu va înceta hrănirea imaginaţiei cu fantasmele televizualului, cât nu vor fi căutate în viaţa reală modelele şi resursele dobândirii împlinirii sufleteşti, a fericirii în ultimă instanţă. Ea va deveni o sursă permanentă de tensiune şi de nemulţumire faţă de persoana celuilalt sau faţă de propria persoană. Adulterul, divorţul, perversiunile sexuale sau unele afecţiuni psihice vor deveni tot mai probabile.

Care sunt modificările de atitudine privind sexualitatea, generate de televiziune?

"Elevii de liceu cărora li s-au proiectat filme cu conţinut sexual explicit acceptă cu o mai mare uşurinţă infidelitatea sexuală şi promiscuitatea decât grupul de control (grup format din tineri provenind din acelaşi mediu, cărora nu li s-au proiectat filmele respective) (Zillmann, 1994). Adolescenţii care au vizionat doar 10 videoclipuri au devenit mult mai deschişi în a privi ca acceptabile relaţiile sexuale înainte de căsătorie (...). De asemenea, se arată că expunerea intensă a tinerilor la materialele ce vizează relaţiile sexuale dinaintea sau în afara căsătoriei îi desensibilizează, determinându-i să le considere normale (Bryant şi Rockwell, 1994).

în alte două studii, elevii de liceu care dezaprobau violul şi-au schimbat atitudinea, devenind mai deschişi în a accepta acest comportament, după numai 9 minute de vizionare zilnică, pe o perioadă de 6 săptămâni, a unor filme notate cu R-rated sau după vizionarea a 5 ore de filme cu conţinut explicit sexual (Brown, Childers, Waszak, 1990) (...). Băieţii şi fetele unui colegiu după ce au vizionat zilnic, timp de o oră, pe o perioadă de 6 săptămâni un film cu subiect erotic au mărturisit că se simt mai puţin satisfăcuţi de cei cu care întreţin o relaţie intimă decât înainte de experiment (Zillmann şi Bryant, 1982). Un studiu făcut pe 391 de elevi ai unui liceu din Carolina de Nord a găsit că

pentru aceia care au vizionat în mod selectiv mai multă sexualitate la televizor începerea vieţii sexuale în anul respectiv a devenit mult mai probabilă (Brown şi Newcomer, 1991).” (Strasburger, 1995)

Studiul evidenţiază o relaţie de proporţionalitate între probabilitatea ca un tânăr să înceapă viaţa sexuală şi cantitatea de programe cu conţinut sexual vizionate la televizor.

“Datele provenite de la National Surveys of Children pun în evidenţă faptul că bărbaţii care dedică cel mai mult timp televiziunii au cea mai mare prevalenţă a relaţiilor sexuale, iar tinerii care se uită la televizor separat de familia lor (având un aparat TV în propria cameră) au o rată a relaţiilor sexuale de 3 până la 6 ori mai mare decât aceia care se uită la televizor împreună cu părinţii.” (Strasburger, 1995)

Televiziunea creşte efectiv activitatea sexuală la tineri şi la copii. Studiile arată, totodată, o semnificativă descreştere a vârstei primului contact sexual, probabilitatea ca primul act sexual să aibă loc la o vârstă mai timpurie crescând proporţional cu numărul orelor de vizionare TV.

în acelaşi timp s-a observat că acei copii care discută împreună cu părinţii materialele cu conţinut sexual văzute la televizor încep viaţa sexuală mai târziu decât cei care le interpretează singuri (J.L. Peterson, K.A. Moon şi F.F. Furstenberg, 1991). Cercetările efectuate de Weaver au arătat că pornografia creşte comportamentul sexual dur cu femeile (Weaver, 1994). Această duritate include agresivitate crescută asupra femeilor, ca şi o insensibilizate la rănile pe care violenţa şi atacurile sexuale le provoacă.

Dependenţa de pornografie

Debutul vieţii sexuale la o vârstă timpurie, frustrările şi eşecurile determinate de o viaţă sexuală desfăşurată după modelul promovat de televiziune sau o imaginaţie extrem de erotizată prin vizionarea TV duc adesea la vizionarea materialelor pornografice. De altminteri, în ultimii ani, scenele pornografice au început să capete un accent de

normalitate, fiind introduse tot mai des în filmele care nu au acest specific. Cauza se găseşte şi în faptul că sexualitatea impersonală pe care o promovează televiziunea - sex pentru plăcerea în sine - are drept consecinţă logică pornografia. Apariţia şi dezvoltarea acestui gen în mass-media contemporană, mai cu seamă în televiziune, a atras atentia cercetătorilor datorită efectelor semnificative pe care materialele pornografice s-a dovedit că le au asupra psihicului uman.

Larry Hoo din Hong Kong analizează în anul 1986 rezultatele a 35 de cercetări privind efectele expunerii la pornografie. “Din aceste studii, 20 arată că pornografia măreşte agresivitatea; în 4 din ele s-a găsit că există o legătură între expunerea la pornografie şi cazurile de viol, iar în 11 s-a scos în evidenţă faptul că bărbaţii care vizionează pornografie acceptă mai uşor violenţa îndreptată împotriva femeilor şi batjocorirea acestora.” (Pavlu, 2002)

După 1990, cazuistica prilejuită de explozia pornografiei TV, video şi internet a făcut ca cercetătorii să-şi diversifice obiectivele. Unul dintre cele mai grave lucruri descoperite este faptul că vizionarea de pornografie creează dependenţă. Doctorul psihiatru Reed formulează câteva criterii care, în opinia sa, ar indica dependenţa de pornografie. El arată că parafilii (deviaţii sexual cu sau fără manifestări violente) utilizează şi colectează în mod frecvent materiale pornografice (Reed, 1994). El prezintă 13 cazuri de perverşi sexuali şi arată ce legătură au aceştia cu utilizarea pornografiei. “Vaste colecţii private de materiale pornografice sunt găsite de autorităţi în locuinţele persoanelor arestate pentru crime sexuale, în special pedofili. Există, de asemenea, dovezi că violatorii şi molestatorii de copii utilizează materiale pornografice explicite atât înainte cât şi în timpul unor atacuri cu caracter sexual.” (Kubey, 1996) Toate acestea sugerează, observă Kubey, că există o legătură între utilizarea frecventă a pornografiei şi dereglările cu caracter sexual. (Kubey, 1996)

Zilmann şi Bryant (1998) demonstrează experimental faptul că expunerea prelungită la pornografie duce la scăderea nivelului satisfacerii sexuale între parteneri (în viaţa lor intimă). “Dar nesatisfacerea sexuală, arată Zillmann, conduce la o nouă expunere la pornografie (...), deoarece consumatorii compară ceea ce au, din punct de vedere al intimităţii sexuale, cu ceea ce pornografia le spune că ar putea şi trebuie să aibă.” (Zilmann, Bryant, Huston 1998) Astfel se poate constata apariţia unui adevărat cerc vicios. Vizionarea materialelor pornografice nu numai că determină creşterea dorinţei sexuale, dar face ca nemulţumirea privind partenerul, insatisfacţia sexuală să se adâncească atât de mult, încât persoana este nevoită să recurgă la un consum sporit de pornografie.

Cu toate că fenomenul dependenţei se manifestă mult mai pregnant în cazul materialelor pornografice, Kubey şi Bryant au demonstrat că şi materialele “foarte romantice şi stimulative sexual”, prin intermediul aceluiaşi mecanism, pot genera o anumită legătură de dependenţă. Aceste materiale “prezentate la televiziune sau oriunde în mass-media contemporană pot alimenta nemulţumiri şi o înclinaţie spre comparaţii individuale la un spectru mult mai larg de populaţie decât era cazul înainte”. (Kubey, 1996) Prin urmare, vizionarea regulată a unei “nevinovate” telenovele cu conţinut erotic conduce în timp la un anumit tip de dependenţă de emisiuni de acest tip. Legătura este cu atât mai puternică cu cât vizionarea este mai frecventă şi cu cât gradul de erotism al programelor vizionate este mai ridicat.

Plecând de la efectul de dependenţă, doctorul Cline, tratând sute de persoane cu dereglări sexuale, prezintă un proces în patru paşi al implicării în consumul de materiale sexuale, în special cele pornografice. “Primul este «efectul de dependenţă», în care persoana revine în mod repetat după mai mult material deoarece acesta îi furnizează un foarte puternic stimulent sexual, având un efect afrodisiac

(...). Cline continuă cu descrierea unui «efect de creştere», în care este resimţită «o nevoie crescută de mai mult stimulent pentru a obţine acelaşi efect». în al treilea stadiu, apare «desensibilizarea». Lucrurile care odată păreau şocante sunt din ce în ce mai puţin şocante şi, prin urmare, devin legitime cu timpul. în al patrulea stadiu, Cline constată că există «o tendinţă crescândă de a pune în practică comportamentul văzut în materialele pornografice.»“ (Zilmann, Bryant, Huston 1998) Cu alte cuvinte, pornografia sau mesajele erotice creează dependenţă, adică necesită întotdeauna un consum sporit.

Cercetătorii sunt de acord cu faptul că eroticul constituie “un puternic factor de amplificare”, mai cu seamă când el se rezumă doar la satisfacerea plăcerii sexuale sau la incitarea imaginară a dorinţei. Cu alte cuvinte, materialele erotice, concomitent cu satisfacţia sexuală (produsă în planul imaginativ), conduc nu la o stingere, ci la o amplificare a dorinţei. Cline adaugă faptul că, datorită emoţiei puternice pe care o generează materialele erotice, aceste experienţe se fixează cu putere în memorie şi astfel oamenii învaţă cu uşurinţă sau se obişnuiesc cu un asemenea comportament, cu experienţa erotică pe care o vor simţi tot mai necesară. Dr. Reed arată că procesul învăţării, ca bază a fenomenului de dependenţă, poate avea ca temei faptul că “neurotransmiţătorii stimulaţi de materialele pornografice activează căi neurale similare celor activate de heroină şi cocaină”. (Zilmann, Bryant, Huston 1998) Cu alte cuvinte sistemul nervos devine dependent (precum narcomanul de drog) de acea cantitate de endorfine ce este emisă în organism în urma vizionării materialelor erotice.

Vizionarea materialelor erotice subminează fidelitatea în căsnicie, dorinţa întemeierii unei familii şi de a avea copii

Primele efecte ale vizionării pornografiei, asupra cărora s-au oprit cercetătorii de-a lungul vremii - violenţa şi deviaţiile sexuale grave -, deşi apar ca foarte puternice şi

deosebit de grave, afectează un grup mai restrâns de indivizi, pe cei care ajung la un consum obsesiv de pornografie şi care trăiesc într-un mediu ce favorizează comportamentele amintite. Efectul de dependenţă constituie un stadiu intermediar. Aria de manifestare a acestuia este una semnificativă şi este considerat de către cercetători drept un efect puternic al vizionării materialelor erotice şi pornografice. în afara acestora, mai există o seamă de alte consecinţe ale vizionării materialelor cu conţinut erotic şi pornografic. Acestea, deşi par a fi cu mult mai slabe, mai puţin sesizabile pe termen scurt, marchează cu putere viaţa şi mentalitatea omului modern. Proporţional cu gradul de expunere la mesajele erotice ale mass-mediei, este afectată întreaga populaţie, generându-se, în timp, o nouă percepţie, o nouă atitudine privind sexualitatea şi viaţa de familie.

Nu trebuie să ajungi dependent de pornografie sau de un material cu conţinut sentimental-erotic, aşa cum sunt telenovelele, pentru ca mentalitatea sau percepţia privind sexualitatea să se modifice, ci este suficient ca de mic copil, de-a lungul anilor, să fi fost expus la astfel de mesaje. Pentru că este dificilă cercetarea modificărilor de mentalitate produse printr-un efect cumulativ pe o perioadă de câteva zeci de ani, cercetătorii au preferat să investigheze fenomenul prin expuneri scurte, dar intense, pe perioada câtorva săptămâni, la materiale care au un grad ridicat de erotism, ce merge până la pornografie. Iată care au fost, în lectura lui Kubey, concluziile unui astfel de experiment.

“Zillmann şi Bryant sunt interesaţi de gradul în care «pornografia intră în conflict cu valorile familiale» şi ne oferă din nou dovezi experimentale. în aceste studii, un grup experimental de adulţi este expus la materiale video pornografice pe o perioadă de câteva săptămâni (de obicei 6). La o săptămână după expunere, răspunsurile grupului la

întrebările puse sunt comparate cu cele ale unui grup de control care nu a fost expus.

Studiile arată că expunerea prelungită la pornografie, realizată experimental, duce la o mai mare acceptare a promiscuităţii atât la bărbaţi, cât şi la femei, iar pe măsură ce promiscuitatea este considerată a fi normală, fidelitatea faţă de partenerii de viaţă sexuală se diminuează mult faţă de cazul adulţilor din grupul martor (de control). Subiecţii participanţi raportează, de asemenea, că ar accepta mult mai uşor o intimitate sexuală neexclusivă pentru ei înşiși, respectiv relaţii sexuale în afara vieţii conjugale.

în acelaşi studiu, la întrebarea: «Credeţi că instituţia căsătoriei este esenţială pentru buna funcţionare a societăţii?», 60% din persoanele din grupul de control au răspuns afirmativ, comparativ cu 38,8% în cazul persoanelor expuse la pornografie. *Zillmann şi Bryant au arătat că expunerea la pornografie reduce dorinţa participanţilor la studiu - bărbaţi sau femei*, *studenţi şi nestudenţi - de a avea copii*. Zillmann apreciază că această constatare poate susţine ideea: consumul prelungit de pornografie face ca faptul de a avea copii şi a întemeia o familie să apară drept inconvenienţe care nu sunt necesare pentru obţinerea plăcerii. Aceasta deoarece pornografia înlesneşte accesul facil la satisfacţii sexuale «superlative», satisfacţii care sunt disponibile fără investiţii emoţionale, fără îngrădire socială, fără obligaţii economice, fără sacrificarea timpului şi a efortului. Din această perspectivă, satisfacţia imediată pe care televiziunea comercială o oferă şi o promovează atât de frecvent poate fi, în însăşi esenţa ei, în conflict cu valorile de stabilitate şi angajament atât de necesare funcţionării vieţii de familie.” (Kubey, 1996)

Concluzii

Dacă după numai câteva săptămâni de vizionare a unor materiale cu conţinut sexual sau pornografic se pot observa modificări vizibile de atitudine, e limpede care sunt dimensiunile efectului de influentă al televiziunii în

formarea atitudinilor, în modelarea comportamentului sexual al omului contemporan.

Expus la mesajul preponderent erotic al televiziunii sau pur şi simplu trăind în mijlocul unei lumi care-şi modelează sistemul de valori şi atitudini după cel al lumii micului ecran, omul modern nu se mai poate raporta la relaţia de dragoste sau la tema sexualităţii ca acela de dinainte de era televizorului. Sexualitatea devine importantă pentru că industria de consum are nevoie de ea, nihilismul o promovează, iar mesajul erotic însuşi este foarte bine adaptat mediului TV, un mediu care, ca şi eroticul, are capacitatea de a inhiba reflexia raţională şi de a modela o percepţie senzitivă (simţuală), senzuală şi, în ultimă instanţă, erotică a realităţii.

Chiar dacă ne considerăm infailibili prin educaţia, inteligenţa sau discernământul nostru, indiferent de vârstă, stare socială sau spirituală, elevi, studenţi, muncitori, intelectuali sau clerici, în funcţie de frecvenţa şi de timpul acordat vizionării TV, vom deveni tot mai libertini în concepţiile noastre privind relaţiile dintre bărbat şi femeie, tot mai îngăduitori faţă de un comportament sexual ne-potrivit unei vârste anume, din ce în ce mai deschişi în a purta o discuţie cu caracter erotic (de la aluzii până la afirmarea explicită) şi chiar în a ne lăsa prinşi într-o relaţie sexuală oarecare. Ne vom simţi tot mai puţin legaţi de familie sau de ideea de a întemeia o familie, tot mai puţin dispuşi să avem un copil sau mai mulţi (dat fiind faptul că, proporţional cu numărul copiilor, se micşorează po-sibilitatea dobândirii plăcerilor, crescând responsabilităţile), tot mai puţin atenţi cu soţul, soţia sau prietenii, tot mai nemulţumiți de ei, mai nervoşi, mai arţăgoşi, atâta timp cât nu putem obţine uşor plăcerile dorite. Toate acestea se vor întâmpla, chiar dacă aşteptările, tendinţele şi frustrările noastre nu vor fi exprimate la nivelul conştiinţei, ci vor rămâne ascunse undeva în zonele de adâncime şi de mare intimitate ale sufletului.

Mintea telespectatorilor, hrănită cu fantasmele dorinţei, comprimate mai mult sau mai puţin subtil în tot ceea ce înseamnă publicitate, în filme, divertisment etc. a devenit foarte sensibilă la momeala plăcerii, deoarece ea o caută în mod inconştient, are nevoie sau este dependentă de această hrană cu care a crescut de-a lungul anilor prin miile de ore de vizionare TV, cu care s-a îndulcit şi s-a obişnuit. în felul acesta, omul modern, cu toate că este mai şcolit decât cel din trecut, este mult mai uşor de influenţat, de manipulat sau de destabilizat din aşezarea pe care o are, mai frustrat, mai nemulţumit de ceilalţi şi de el însuşi, mai singur şi mai nefericit. Spunem singur şi nefericit, pentru că în lumea în care s-a născut televiziunea (lumea occidentală) peste 70% dintre căsnicii eşuează în divorţ. Şi să nu uităm că tot mai mulţi nici măcar nu se mai căsătoresc, trăind într-o perpetuă “căsătorie de probă” (concubinaj)!

în condiţiile în care mijloacele video îşi vor continua şi intensifica tirul mesajelor erotice, în care oamenii nu vor înţelege gravitatea acestui fenomen pentru a nu se mai expune bombardamentului cotidian (măcar cât le stă în putinţă), atunci familia va deveni cu adevărat o raritate în următorii 20 de ani, iar sexualitatea va tinde într-o măsură tot mai mare să se rezume doar la satisfacerea mecanică a plăcerii sexuale - după cum observa McLuhan încă din perioada anilor ’70. (McLuhan, 1997)

Cu cât oamenii se expun mai mult la bombardamentul cu erotism, cu atât imaginaţia, comportamentul şi modul lor de viaţă va fi marcat mai puternic de obsesia sexului, cu atât mai mult erotismul va domina mediul social, spaţiul vital al omului modern, iar oamenii vor simţi nevoia de a se reîntoarce către consumul materialelor erotice pentru a-şi hrăni o imaginaţie şi nişte aşteptări greu de satisfăcut în lumea reală. Aceste materiale însă vor trebui să fie tot mai incitante pentru a putea răspunde noilor aşteptări. Baudriard (Baudriard, 1998) găseşte că finalul acestui efect de cascadă nu este altul decât eliminarea completă a

sentimentului, a umanului din relaţia de dragoste, degenerarea în perversiuni şi, în final, în homosexualitate şi lesbianism. Tulburările de personalitate, dezagregarea mentală şi bolile psihice, în general, devin tot mai probabile pentru omul pe care televiziunea, cultura nihilismului sau societatea de consum l-au înrobit unei existente obsedate de fantasmele eroticului.

Violenta

Care este contribuţia violentei TV la amplificarea violenţei din lumea reală?

Alături de mesajul erotic, violenţa ocupă unul dintre primele locuri, ca pondere, pe canalele TV din întreaga lume. Deşi în ultimii 50 de ani fenomenul violenţei pe micul ecran a atras cele mai multe dezbateri publice, critici şi sancţiuni, televiziunea continuă să transmită din ce în ce mai multă violenţă, iar telespectatorii din toată lumea, mai ales tinerii, ca hipnotizaţi, caută cu aviditate aceste programe.

Faptul că violenţa din media constituie una dintre cele mai importante cauze ale violenţei în lumea reală este dovedit în peste 1000 de studii şi articole. (Strasburger, 1995) Din majoritatea cercetărilor efectuate, rezultă că violenta de la televizor are următoarele efecte:

“(1) Facilitează agresivitatea şi comportamentul antisocial;

(2) Dezvoltă insensibilitatea la violentă sau la victimele violentei;

(3) Intensifică percepţia telespectatorilor că trăiesc într-o lume periculoasă în care ei pot deveni victime (Comstock, 1991; Gerber, 1992). (...) în 22 de studii care au în vedere efectele pe termen scurt ale violenţei, se stabileşte că între 5% şi 15% din violenţa reală este cauzată de influenţa directă a televiziunii (Comstock, 1986; Comstock şi Strasburger, 1990)”. (Strasburger, 1995) Dar înşişi autorii acestei metaanalize subliniază că acest efect nu reprezintă influenţa totală pe care televiziunea o are în producerea

violenţei. O imagine completă ne-o oferă studiile pe termen lung.

Cercetările întreprinse de Centerwall demonstrează că expunerea pe termen lung la televiziune este un factor care cauzează aproape jumătate din omucideri în SUA; astfel, circa 10 000 de omoruri ar putea fi prevenite anual dacă televiziunea ar transmite emisiuni cu mai puţină violenţă. Examinând rata omorurilor şi a furturilor făptuite de albi în America, Canada şi Africa de Sud, Centerwall a descoperit că, după aproximativ 15 ani de la introducerea televiziunii în America şi în Canada, se poate constata dublarea ratei omuciderilor şi a furturilor. în aceeaşi perioadă, în Africa de Sud, unde televizorul a fost introdus mult mai târziu (în anul 1973), în rândul populaţiei albe de aceeaşi condiţie socio-culturală şi economică, rata s-a menţinut aproape constantă. Fenomenul a fost constatat mai târziu şi în alte ţări din Occident. De ce 15 ani? Atât timp e nevoie să treacă pentru a se maturiza o generaţie, în cazul nostru cea crescută cu televizorul. Studiile lui Centerwall au mai găsit că:

a) rata omuciderilor a crescut mai întâi la oraş şi mai apoi în comunităţile rurale (televiziunea a fost introdusă pentru prima oară la oraş şi mai târziu s-a extins şi la sate);

b) rata omuciderilor a crescut întâi în rândul albilor (minorităţile nu-şi permiteau la început să-şi cumpere televizor);

c) rata criminalităţii a crescut mai întâi în acele regiuni unde televiziunea fusese introdusă cu mai mult timp în urmă.

Africa de Sud a fost folosită ca termen de comparaţie, deoarece se asemăna mult cu ţările occidentale, dar şi pentru că aici televizorul a fost introdus abia în anul 1973. Aşa cum se anticipa, în urma studiilor lui Centerwall, după aproximativ 15 ani de la apariţia televizorului, şi în Africa de Sud rata criminalităţii a început să urce în acelaşi ritm ca în Occident. Aceleaşi rezultate s-au constatat şi în cazul furtului. (Strasburger, 1995)

Efectele violenţei TV asupra copiilor şi adolescenţilor

“Vizionarea şi preferinţa pentru televiziunea violentă sunt legate de atitudinile, valorile şi comportamentele agresive. Robinson şi Bachman (1972) au găsit o relaţie între numărul orelor în care au fost urmărite programe TV cu conţinut violent şi declaraţiile făcute de adolescenţi privind propria implicare în comportamentul agresiv sau antisocial.

Sheehan (1983) a urmărit două grupuri de copii din Australia, din clasele I şi a III-a, pe o perioadă de 3 ani. El a ajuns la concluzia că pentru grupul de copii de vârste mai mari, acum în clasele a III-a şi a V-a, atât numărul scenelor de violenţă privite, cât şi intensitatea cu care au fost urmărite erau strâns legate de nivelul comportamentului agresiv al copilului.

Din studiile experimentale realizate de Hapkiewitz şi Roden (1971) (Liebert, Bacon, 1972) Bandura (Bandura, Ross, 1963) reiese cu claritate că se poate produce un comportament agresiv tot mai pronunţat, ca urmare a unei expuneri fie prelungite, fie de scurtă durată la acte de violentă televizată.

S-a *constatat anterior fenomenul influenţei violenţei TV* asupra comportamentului şi valorilor tinerilor pe o perioadă scurtă. O seamă de cercetători însă, precum Centerwall, au studiat efectele acestei influenţe pe o perioadă de câteva zeci de ani, adică pe perioada maturizării unei generaţii.

Efectele pe termen lung ale violenţei TV au fost determinate de Lefkowitz şi colegii lui (Lefkowitz, 1972) prin urmărirea comportamentului unui grup de copii pe o perioadă de 10 ani. Rezultatele la care s-a ajuns indicau că preferinţa pentru violenţa televizată la vârsta de 8 ani era într-o strânsă corelaţie cauzală cu agresivitatea la vârsta de 18 ani. Aşadar, preferinţa timpurie pentru programele de televiziune şi alte mijloace violente e un factor generator al comportamentului agresiv şi antisocial când copilul devine matur. O altă echipă de cercetători a continuat acest studiu pentru a determina efectele violenţei TV pe o perioadă mult

mai lungă - 22 de ani. Concluzia a fost că există o legătură semnificativă între vizionarea scenelor de violenţă la vârsta de 8 ani şi comportamentul interpersonal criminal la vârsta de 30 de ani. (Huesmann, Eron, Lefkowitz, Walder, 1998)

într-o cercetare ce a avut în vedere 1 565 de elevi care locuiau în Londra, Belson, comparând comportamentul băieţilor care se expuseseră mai mult la violenţa de pe micul ecran cu al acelora care se expuseseră mai puţin, a ajuns la concluzia că telespectatorii actelor cu un grad ridicat de violenţă erau mult mai implicaţi în comportamente violente grave.

Creşterea numărului crimelor comise de copii în SUA, între 1984 şi 1992, de la 987 la 2 300, este un fenomen pe care cercetătorii îl găsesc că se află într-o strânsă corelaţie cu violenţa de pe micul ecran. Există nenumărate cazuri în care copiii ucid fără un mobil serios sau lipsiţi complet de motivaţie, pur şi simplu sub influenţa unor scenarii mentale preluate de pe micul ecran. Cu toate că presa aruncă, în general, vina asupra sensibilităţii copiilor sau a instabilităţii psihice a unora dintre ei, faptul că frecvenţa acestor cazuri creşte de la un an la altul arată că este vorba de ceva mai mult decât atât.

Legătura dintre criminalitate şi violenţa de pe micul ecran a fost dovedită şi prin alte studii. Grant Handrick, în urma unei cercetări întreprinse asupra a 208 deţinuți federali, a constatat că 90% dintre ei învăţau trucuri criminale şi-şi îmbunătăţeau tehnicile privind la televizor, iar 40% dintre ei au declarat că au copiat exact crimele pe care le văzuseră mai înainte pe micul ecran. (Huesmann, Eron, Lefkowitz, Walder, 1998)

în privinţa sinuciderii, există mai multe studii care demonstrează o legătură strânsă între vizionatul TV şi actele sinucigaşe. Pentru a fi investigate efectele vizionării actelor sinucigaşe prezente în telenovelele de pe canalele americane, acestea au fost raportate la rata sinuciderilor din această ţară pe o perioadă de 6 ani. Concluzia?

Ori de câte ori un personaj principal dintr-o telenovelă se sinucidea, timp de trei zile exista o creştere semnificativă a sinuciderilor în rândul femeilor din SUA. (Philips, 1983,) Autorităţile federale din America au declarat că 28 de persoane s-au sinucis într-o singură săptămână, jucând ruleta rusească, după ce, anterior, urmăriseră la televizor filmul *Vânătorul de cerbi*, film care prezenta o lungă, interminabilă şi agonizantă scenă a acestui "joc" sinucigaş.

Efectele neuropsihologice ale violenţei TV

în cadrul unui important desfăşurat în USA, John P. Murray de la Kansas State University împreună cu colaboratorii săi de la alte nouă universităţi americane, vizualizând prin metoda Rezonanţei Magnetice Nucleare activitatea corticală pe parcursul vizionării TV, a constatat că, la persoanele care urmăreau materiale video cu conţinut violent, erau activate aceleaşi reţele neuronale ca la persoanele implicate în acte de violenţă în lumea reală. Cu alte cuvinte, mintea umană nu diferenţiază violenta fictională a micului ecran de violenţa reală. (Murray, 2006)

Concluzia studiului a fost că orice act violent văzut pe micul ecran antrenează creierul să răspundă violent la stimulii mediului, condiţionând astfel un comportament impulsiv, o agresivitate reflexă, involuntară. Efectele, se arată în studiu, sunt cu atât mai grave cu cât violenta TV activează atât zona corticală a memoriei de lungă durată, cât şi pe aceea implicată în stresul post traumatic. Astfel, imaginile violente de pe micul ecran se vor înscrie în memoria individului, în acelaşi fel precum actele ce traumatizează cu putere psihicul uman.

Care este lecţia pe care violenţa TV o dă noilor generaţii

Faptul că în 73% din toate scenele de violenţă TV făptaşul a rămas nepedepsit creşte şi posibilitatea ca telespectatorii, mai cu seamă cei care au crescut cu televizorul, să adopte comportamente violente în momentul în care întâmpină vreo problemă, când nu li se face pe plac sau nu obţin ceea ce vor. Ei au înţeles, în timp, uitându-se la televizor, că

personajele de pe micul ecran se impun prin violenţă şi dobândesc o anumită eficacitate în rezolvarea problemelor. Telespectatorii învaţă astfel că violenţa poate fi folosită fără a fi pedepsiţi pentru aceasta, iar justificările sunt uşor de găsit când doreşti cu ardoare ceva sau când cineva îţi stă în calea satisfacerii interesului şi a plăcerii. Aceasta mai cu seamă pe fondul unei culturi a individualismului, în fond, a egoismului, unde graniţele dincolo de care interesul tău intră în conflict cu al altora, sunt relative.

Diminuarea conştiinţei că violenţa poate produce durere şi suferinţă altor oameni sau că violenta este un fenomen însotit întotdeauna de cele mai grave consecinţe este accentuată de absenţa de pe micul ecran a consecinţelor negative pe termen lung ale violenţei (acestea apar doar în 16% dintre materialele ce conţin violenţă). Dacă pe termen scurt consecinţele violenţei nu sunt atât de mari, iar pe termen lung sunt nesemnificative, dacă, adesea, violenţa este încadrată într-un context comic şi impersonal, atunci treptat, din copilărie şi până la adolescenţă, telespectatorii se obişnuiesc atât de mult cu acest comportament, încât ajung să-l adopte cu uşurinţă în anumite conjuncturi.

Violenţa de pe micul ecran are un caracter impersonal. Victimele - cei răi - îşi merită pedeapsa, iar suferinţa sau durerea lor nu ne spune nimic. Cu alte cuvinte, oamenii sunt îndreptăţiți să se comporte violent împotriva altora, atâta timp cât orizontul personal de conştiinţă al victimelor este estompat de vina care li se atribuie.

Bombardaţi cu această violenţă care depersonalizează, tinerii, în special, sau adulţii noilor generaţii nu mai percep cu atâta acuitäte durerea altor oameni, aşa cum se întâmpla cu cei de acum câteva zeci de ani. Nu numai că experienţa violenţei TV nu le-a format o conştiinţă privind suferinţa produsă de violenţă, în general, ci chiar le-a desensibilizat şi acea intuiţie fundamentală inerentă oricărui om, acea conştiinţă care nu te lasă să faci răul, pentru suferinţa pe care o poţi produce celuilalt.

Aceşti copii, tineri sau adulţi care se trezesc în zilele noastre că omoară, lovesc, rănesc cu sânge rece pe cineva sunt, într-un fel, infirmi sufleteşte. Ei nu au capacitatea de a intui şi de a anticipa durerea pe care aproapele lui o suferă în urma unei agresiuni. Această tratare a victimelor violenţei într-un context impersonal, ca şi cum aceştia şi-ar merita pedeapsa şi astfel ar fi justificată violenţa împotriva lor, slăbeşte capacitatea individului de compătimire şi, în consecinţă, dragostea faţă de ceilalţi oameni. Necompătimind, nu ai cum să simţi durerea celorlalţi ca pe propria durere şi astfel, încet-încet, se sădeşte în inima telespectatorilor o anumită insensibilitate sau chiar nesimţire sufletească fată de soarta sau suferinţa semenilor. Televiziunea devine, prin urmare, o şcoală a individualismului, a egoismului şi a agresivităţii în care celălalt nu este privit ca un posibil prieten, ci ca un potenţial duşman.

Care sunt, prin urmare, efectele acestui bombardament cu mesaje violente, ale acestei violenţe care, prin vizionare, devine experienţa cotidiană a omului modern? J

(1) Oamenii ajung să supraestimeze prezenţa violenţei în lumea reală. Sporeşte sentimentul fricii, al insecurităţii în faţa pericolului văzut ca iminent.

(2) Trăind permanent sentimentul unei agresiuni potenţiale, oamenii nu numai că devin mai stresaţi, mai irascibili, dar se şi pregătesc să răspundă cu violenţă, în legitimă apărare, la un eventual atac. Prin aceasta, comportamentul violent se insinuează în imaginaţia individului care se îndreptăţeşte să-l folosească pentru a preîntâmpina riscul.

(3) Indivizii percep această violenţă ca pe o componentă legitimă şi implicită a instituţiilor sociale. Lumea în care trăim este una violentă. Violenţa devine deci mijloc şi necesitate.

(4) Apare o desensibilizare a oamenilor în faţa violenţei, durerii şi suferinţei; violenţa devine, tot mai mult, un mijloc

dezirabil pentru rezolvarea problemelor şi impunerea intereselor, pentru dobândirea plăcerii sau a confortului dorit.

Copiii, tinerii şi televizorul, în contextul culturii nihiliste

Cele mai multe studii referitoare la efectele vizionării TV îi au în vedere pe copii şi pe tineri, pentru că la aceste vârste experienţa poate fi definitorie pentru dezvoltarea minţii, atât din punct de vedere neurologic, cât şi psihologic. Este perioada când se configurează reţelele neuronale, se dezvoltă echipamentul cortical necesar în viaţă şi se formează deprinderile şi comportamentele.

Ce se întâmplă cu mintea copiilor pentru care televiziunea a fost *baby sitter*, părinte şi educator am arătat în mai multe din capitolele acestei cărţi. în cele ce urmează, vom încerca să rezumăm aceste efecte, conturând într-o imagine unitară portretul tânărului care şi-a petrecut o mare parte din copilărie şi adolescenţă în faţa ecranului.

în primul rând, vizionarea inhibă dezvoltarea strategiilor de operare ale emisferei stângi, lucru care aduce grave prejudicii abilităţii de a folosi şi stăpâni limba, gândirea logică şi analitică. Problemele de limbă pot fi sesizate la aceşti tineri în incapacitatea exprimării cu claritate a ideilor, în folosirea defectuoasă a gramaticii, în prezenţa din abundenţă a stereotipiilor verbale, a expresiilor de jargon şi a exagerărilor. Toate vădesc sărăcia limbajului, a gândirii şi a orizontului de preocupări intelectuale. Nedezvoltarea reţelelor emisferei stângi pune în criză raţionamentul logico-matematic, creează dificultăţi în abordarea unor discipline ca fizica, matematica, chimia, a metodei şi a raţionamentului ştiinţific. Capacitatea de a citi şi a scrie, memoria de scurtă durată, procesul de învăţare sunt defavorizate, de asemenea, prin vizionarea TV.

învăţarea şi procesele mentale superioare în general sunt influenţate semnificativ de televizor, prin vătămarea pe care comunicarea audio-video o produce cortexului prefrontal. Această afecţiune a ariilor prefrontale se

răsfrânge cu putere în comportament, în gândire şi în întregul mod de viaţă al tinerilor care au acumulat prea multe ore de vizionare de-a lungul copilăriei. Tinerii aceştia sunt incapabili să se concentreze cu atenţie pe o perioadă mai lungă şi să se motiveze în urmărirea unei acţiuni până la finalizarea ei. Nu pot să-şi planifice şi să-şi organizeze programul şi viaţa, sunt delăsători şi neglijenţi, irascibili şi hiperactivi, nu-şi pot controla emoţiile şi pot avea un comportament instinctiv exacerbat - bulimie, agresivitate sau pulsiuni sexuale. Prin inhibarea comunicării intraşi interemisferice, vizionarea TV pasivizează procesele intelectuale, reacţiile şi comportamentul indivizilor, pune în pericol dezvoltarea inteligenţei.

în prezentarea de până acum am luat în discuţie doar problemele pe care le creează expunerea îndelungată la mediul audio-video, fără a ţine cont de natura programelor TV. Conţinutul mediului televizual nu numai că agravează simptomatologia descrisă anterior, dar şi adaugă noi trăsături la întregirea portretului omului mediatic. Dinamismul excesiv, dictatul acţiunii, accentul pus numai pe ceea ce are vizibilitate şi creează senzaţie contribuie la formarea unui individ puţin reflexiv, nerăbdător în tot ceea ce face şi agitat, cu toate că în realitate este extrem de pasiv. Obişnuiţi cu lucrurile neraţionale şi cu emoţiile puternice, aceşti copii învăţați să stea în faţa televizorului se angajează cu greu într-o activitate, în tot ceea ce presupune efort, se plictisesc repede şi renunţă uşor la ce au de făcut.

Când nu sunt telespectatori, devin ei înşiși actori, începând să interpreteze rolurile învăţate de la televizor. De fapt, în societatea televizualului, autorii postmoderni găsesc că ideea de spectacol a pătruns profund în viaţa tinerilor care ajung să-şi construiască identitatea prin însuşirea unuia dintre rolurile puse în circulaţie în lumea TV, prin imitarea uneia dintre vedetele sau vip-urile acestei pseudo-realităţi. Lumea devine o scenă, pe care fiecare îşi

asumă un rol şi încearcă să-şi promoveze sau să-şi vândă cât mai bine imaginea.

NIHILISMUL ESTE SPIRITUL ÎN CARE, PRIN TELEVIZOR, SE EDIFICĂ ŞINELE ŞI IDENTITATEA “OMULUI NOU”

Nihilismul, trăsătura caracteristică a programelor TV şi, de altfel, a culturii moderne, este spiritul în care se edifică şinele şi identitatea “omului nou”. Unul dintre principalii viruşi de care se contaminează mintea micilor telespectatori este relativizarea adevărului. O boală ciudată, de neînţeles pentru cei din vechile generaţii, este manifestarea la tinerii de astăzi a indiferentei fată de credinţă, fată de orice ideal, faţă de adevăr în general. Lecţia pe care o primesc copiii de la televizor poate fi sintetizată în sentinţa prin care Nietzsche surprinde esenţa nihilismului: “Nu mai există adevăr absolut, nu mai este stare absolută a lucrurilor”. (Culianu, 1990)

Ii vedem pe tinerii de astăzi că nu se mai interesează de nimic; nu mai au putere să lupte pentru un ideal sau o credinţă, deoarece nu-i mai motivează decât interesul material şi plăcerea. De fapt, aceştia sunt şi vectorii care trebuie (în versiunea consumatorismului) să-l mobilizeze pe omul societăţii de consum. Prin televiziune şi, în special, prin publicitate, copiilor le sunt condiţionate dorinţele şi nevoile, obiceiul de a cumpăra sau conştiinţa de a fi prin a avea. Vizionarea TV îi introduce pe copii în atmosfera mercificării, a transformării tuturor valorilor şi idealurilor în marfă. Pe toate se pune un preţ, toate sunt echivalate în bani. Banul este personajul principal pe micul ecran, criteriu al puterii şi eficienţei, mijloc al dobândirii plăcerii şi confortului.

O altă consecinţă a expunerii la mesajele programelor de televiziune este formarea unei atitudini nihiliste, răzvrătite. Spiritul negaţiei sau al revoltei se insinuează şi ajunge să pună stăpânire pe conştiinţa telespectatorilor. El te învaţă să te opui, să refuzi tot ce este dat ca atare prin revelaţie, prin credinţă şi tradiţie sau tot ce este primit printr-o relaţie

personală. Televiziunea îi îndeamnă pe copii să se opună autorităţii părinţilor, Bisericii, celor mai vârstnici în general, să manifeste reticenţă sau să conteste credinţa, obiceiurile şi valorile tradiţionale.

Totodată, ideologia mediatică îl învaţă pe copil sau pe tânăr să se încreadă în el însuşi, în părerile, în senzaţiile şi dorinţele lui individualiste şi egoiste, care sunt, în principal, modelate prin vizionarea TV. Se subînţelege, desigur, că numai instanţa care se exprimă prin televizor este autorizată, prin persuasiunea mesajelor TV, să primească încrederea noastră deplină, căci aceasta exprimă glasul celor care-l “iubesc” pe om, îi “apără” drepturile şi libertăţile de toţi cei care ar atenta la acestea (părinţi, bunici, preoţi sau prieteni). In realitate, copilul sau tânărul este învăţat să spună “nu” la tot ce poate însemna un sprijin sau un reper real în viaţa sa şi să se încreadă în aceia care au interes să-i manipuleze gândurile, să-i exploateze potenţialul de consumator. Criteriile principale pe care este îndemnat omul modern să-şi întemeieze punctul de vedere sunt obiectivitatea “ştiinţifică” şi opinia publică.

Realismul nihilist, exprimat implicit şi explicit în programele de televiziune, adaugă şi alte câteva trăsături orizontului de valori şi de gândire al omului crescut la şcoala televiziunii. El este cel care defineşte acea mentalitate scientistă sau pozitivistă, în care omul îşi fundamentează sistemul de valori, convingerile sau, în ultimă instanţă, credinţa, pe obiectivitatea demersului “ştiinţific”. Să nu ne imaginăm că prin aceasta se va edifica personalitatea unui posibil om de ştiinţă. Aceasta se putea întâmpla în secolul trecut, când tinerii nu-şi slăbeau, prin vizionarea TV, puterile cognitive sau motivaţia de a cunoaşte. Aşadar, să nu ne închipuim că un astfel de om va fi capabil să-şi construiască raţionamentul sau valorile pe un demers logic sau raţional.

Ceea ce realismul nihilist modelează este personalitatea unui individ care-şi întemeiază suficienţa de sine pe o

cultură pseudoştiinţifică, pe pseudoargumentele culturii de popularizare. El dispreţuieşte tot ceea ce este legat de revelaţie, de credinţă, de tradiţiile şi experienţa înaintaşilor, şi chiar de adevărata ştiinţă. Acest om, foarte probabil, va crede că se trage din maimuţă, căci această ideologie (darwinismul) este bine reprezentată pe micul ecran, chiar dacă ştiinţific această ipoteză a fost respinsă definitiv. Un astfel de om, hrănindu-şi orgoliul cu o mulţime de curiozităţi şi nimicuri mediatice, găseşte un răspuns "ştiinţific" la toate, deşi în realitate nu şi-a dezvoltat capacitatea de a urmări sau construi un raţionament logic.

Reticent la tot ce este moştenit de la înaintaşi, la tot ce este dat prin credinţă sau prin experienţă, omul destinat de familie şi de societate să fie telespectator este foarte încrezător în tot ce poartă ambalajul de ştiinţific, în ceea ce este complicat şi savant, deşi mai târziu se dovedeşte stupid şi nociv. în ciuda tuturor deziluziilor, a problemelor şi chiar a bolilor pe care i le va produce aplicarea "teoriilor ştiinţifice" în propria viaţă, telespectatorul nu va deznădăjdui, continuând să creadă în glasul "ştiinţei". Aceasta este de fapt credinţa pe care i-a format-o televiziunea sau ideologia nihilistă. Acest om este un cetăţean sau un consumator ideal, deoarece este foarte uşor de manipulat prin aplicarea etichetei de "ştiinţific" sau "obiectiv" pe orice măsură sau ideologie popularizată de cei care construiesc astăzi mentalităţile.

Vitalismul este curentul nihilist cel mai bine reprezentat atât în mass-media, cât şi în identitatea tânărului de astăzi. Mesajul erotic, mesajul violenţei şi al magicului sunt dimensiunile principale ale acestui curent atât de bine adaptat mediului televizual. De-a lungul miilor de ore de vizionare, televiziunea dezvoltă tinerilor o sensibilitate sexuală anormală, un comportament şi un orizont erotic bolnav. O vestimentaţie care atrage atenţia asupra trupului şi a formelor sale, mişcări sau gesturi lascive, priviri aprinse de dorinţă care promit cu subînţeles plăcerea sunt doar

câteva dintre elementele erotice ale mediului TV, în coordonatele căruia publicitatea imprimă amprenta eroticului asupra întregii lumi, a obiectelor de consum, a situaţiilor, a evenimentelor sau a oamenilor care apar pe micul ecran. De la divertisment până la programele de ştiri, eroticul este prezent şi chiar dominant.

în spiritul acestei atmosfere, televiziunea educă o percepţie erotică şi simţuală care îl învaţă pe om încă din primii ani ai vieţii să asocieze la nivel perceptiv lucrurile sau oamenii întâlniţi de satisfacerea unei plăceri sau a unui interes, să atingă, să apuce şi să posede cu neînfrânare. Televiziunea ne obișnuiește de mici să căutăm cu dorinţă, necuviinţă şi neruşinare la feţele şi la trupurile oamenilor. în contextul lecţiei care ni se ţine în majoritatea emisiunilor TV, viaţa sexuală ajunge principala preocupare a oamenilor, mijloc al dobândirii plăcerii şi scop în sine, virginitatea este demodată şi ruşinoasă, fidelitatea devine de circumstanţă, perversiunile, desfrânarea în general, adulterul şi divorţul - scuzabile şi chiar recomandabile.

Nu sunt deloc nesemnificative transformările în structura şi funcţionarea cortexului produse de educaţia sexuală pe care televiziunea, ca amplificator al tendinţelor mediului cultural contemporan, o face copiilor şi tinerilor. Mai mult decât în cazul altor comportamente, deviaţiile produse în comportamentul sexual se răsfrâng cu putere în funcţionarea ariilor prefrontale. Transformarea sexului în centru obsesiv al preocupărilor individului, cultivarea emoţiilor intense sunt factori care subminează o atitudine reflexivă privind existenţa şi posibilitatea copilului sau tânărului de a-şi lărgi orizontul experienţei.

O asemenea preocupare maladivă în ceea ce priveşte erosul micşorează capacitatea de concentrare şi motivaţia implicării în alte activităţi, îl pasivizează pe individ şi, de asemenea, îi slăbeşte controlul comportamentului şi al emoţiilor prin dezinhibarea tuturor comportamentelor ce vizează dobândirea plăcerii. Prin toate acestea, este

afectată funcţionarea şi, practic, dezvoltarea normală a ariilor prefrontale. Legătura care există între o funcţionare corectă a cortexului prefrontal şi comportamentul sexual se vede şi din faptul că vătămarea celui dintâi are ca urmare exacerbarea pulsiunii sexuale.

Potrivit studiilor mai recente, un alt efect al vizionării materialelor erotice este apariţia fenomenului de dependenţă. S-a dovedit că materialele erotice, ca şi comportamentul erotic obsesiv, creează dependenţă, şi anume cer un consum sporit, iar în lipsă provoacă irascibilitate, angoasă sau o stare de nervozitate excesivă. Se pare că plăcerea produsă de vizionarea materialelor erotice se reflectă la nivel cortical în emisia de endorfină - un hormon cu structură opioidă - care acţionează asupra centrilor plăcerii şi care, produsă în cantitate mare şi regulat, poate crea dependenţă de comportamentul care îl produce.

Ultimul aspect privind transformările fiziologice generate de cultura eroticului mediatizată prin televizor este cel legat de activitatea hormonală. Cultivarea dorinţei sexuale, a unei imaginaţii marcate de fantasmele erosului poate juca un rol important în secreţia hormonilor sexuali care, la rândul lor, pot accelera maturizarea unei sensibilităţi şi a unui comportament sexual nepotrivit vârstei. Dependenţi de materialele erotice vizionate la televizor, de un comportament sexual pătimaş, aceşti tineri care încep să fie preocupaţi de problema sexuală din primii ani de şcoală şi care ajung să întreţină relaţii sexuale încă înaintea terminării gimnaziului ajung foarte repede la epuizare sufletească şi trupească, la frustrări şi perversiuni, căci fantasmele erosului le agită încontinuu imaginaţia, în timp ce fericirea promisă se arată a fi una iluzorie.

Violenţa TV, poate cel mai frecvent mesaj în perimetrul programelor de televiziune, joacă un rol deosebit de important în modelarea comportamentului copiilor şi al tinerilor. Copiii de astăzi, care se uită mult la televizor, sunt

mult mai agresivi decât cei din gene-raţiile anterioare. Pe termen scurt, efectele înregistrate evoluează de la simpla manifestare a dorinţei de a-l deranja sau supăra pe celălalt, până la violenţe verbale şi fizice. Pe o perioadă lungă, 10 - 20 de ani, violenţa TV se dovedeşte a fi un factor semnificativ în determinarea comportamentului infracţional şi chiar criminal. O consecinţă la fel de semnificativă a violenţei TV o constituie formarea unui comportament egoist, individualist, lipsit de altruism şi, în ultimă instanţă, de dragoste. Vizionarea TV dezvoltă insensibilitatea la durerea celuilalt, contribuie la crearea unei atitudini nemiloase, neomenoase, de indiferenţă faţă de suferinţa aproapelui, o adevărată infirmitate sufletească.

în privinţa aspectului religios, educaţia pe care o formează televiziunea în timp este una liberală (în sens nihilist) şi sincretică. Ideile darwiniste sunt amestecate cu credinţa în extratereştri, în puteri şi fenomene supranaturale. De la credinţele orientale până la creştinism, de la mistica răsăriteană până la pietismul apusean, toate sunt amestecate în creuzetul emisiunilor de televiziune.

Ceea ce cultivă televiziunea este o credinţă sincretistă, bazată pe o pseudocultură religioasă - curiozităţi, senzaţional sau chiar şarlatanii. Orizontul de cultură şi percepţie dezvoltat prin vizionarea TV este unul de tip magic. Prin vizionare, mintea tinerilor devine foarte pasivă, deschisă sugestiilor televizualului şi influenţelor venite din subconştient. Este o minte care caută cu aviditate plăcerea, care simte că trăieşte plenar mai cu seamă sau exclusiv pe parcursul experienţelor evazioniste (în imaginar).

Prin aceasta, televiziunea pregăteşte un adolescent deschis către experienţa drogurilor, a stărilor alterate de conştiinţă obţinute prin diferite practici orientale sau configurează un orizont perceptiv de tip schizofrenic în care imaginile de la televizor şi cele din minte ajung să contrazică realitatea. în aceste condiţii, un fapt editorial cel puţin ciudat pentru cititorul începutului de secol XX,

romanul *Harry Potter*, ia o amploare de neimaginat în rândul şcolarilor contemporani. într-o epocă definită tocmai prin absenţa lecturii din programul adolescenţilor, se constată brusc că un roman ce descrie atmosfera magică din jurul unei şcoli de vrăjitorie este citit din scoarţă în scoarţă de sute de milioane de puşti. Poate majoritatea dintre ei se află acum în faţa primei cărţi parcurse până la sfârşit[7].

Până nu demult, părinţii i-ar fi oprit pe copii să citească anumite cărţi considerate periculoase pentru educaţia acestora. Cărţile care conţineau învăţături mincinoase sau erotice erau primele în fruntea listei lecturilor interzise. Astăzi însă, *Harry Potter* este scrisă de o membră a bisericii sataniste - după cum declară însăşi autoarea cărţii[8], iar acţiunea se învârte în jurul unei şcoli de vrăjitorie, urmărind, în fond, deprinderea de către copii a unor practici magice, familiarizarea cu lucrarea forţelor demonice. Motivele, simbolurile, metodele, întregul peisaj este inspirat nu atât de fantezia autoarei, cât de practicile vrăjitoreşti deja consacrate.

Cum poate fi elucidat acest mister, uriaşul interes manifestat de copii pentru citirea acestei cărţi, atitudinea deschisă a părinţilor care le cumpără cărţile şi a profesorilor de şcoală care, în multe cazuri, le recomandă pentru lectura obligatorie? Cum poate fi explicat entuziasmul general, întrerupt pe alocuri de câteva voci răzleţe, pentru un mesaj care, în mod vădit, îi îndrumă pe copii pe calea dezagregării mentale şi sufleteşti? Este cunoscut deja sindromul Harry Potter: puternice dureri de cap suferite de copii în urma citi-

7 Cartea tradusă deja în 47 de limbi a depășit toate recordurile de vânzare, cu mult peste 200 de milioane de exemplare vândute în toată lumea.

8 J. Kathleen Rowling, născută în Bristol, Anglia (1965), declară într-un interviu publicat în Times Magazine că este membră a „bisericii" lui Satan, căreia i-a donat mai mult de jumătate din veniturile sale. Vezi www.thetimes.co.uk.

rii cărţii. Fenomenele “supranaturale” sau problemele psihice nu lipsesc din repertoriul consecinţelor produse de lectura cărţii. însuşi interpretul rolului principal al filmului a fost internat pentru un interval de timp într-un spital de boli psihice. Modelarea prin vizionarea TV a unei conştiinţe deschise, pregătite să primească experienţa magicului este poate cea mai plauzibilă explicaţie a acestui fenomen. Mintea copiilor şi a omului contemporan în general a ajuns nu numai extrem de sensibilă, ci chiar foarte dependentă de o astfel de experienţă.

Cu toate că nu-şi dau seama, atracţia pe care o simt oamenii astăzi faţă de stările alterate de conştiinţă produse de băutură, drog, practici orientale, medicamente euforizante gen Prozac, faţă de superstiţii, zodiac, vrăjitorie, spiritism, credinţă în paranormal, în extratereştri etc. nu constituie decât nevoia de a suplini lipsa unei existenţe religioase autentice de care cultura nihilismului i-a îndepărtat prin toate aceste practici, credinţe sau experienţe magice, aflate în spiritul şi prelungirea experienţei vizionării TV.

Un posibil portret

AL COPILULUI TELEVIZORULUI

Au fost prezentate în acest capitol câteva dintre efectele pe care vizionarea TV le are în dezvoltarea şi funcţionarea cortexului, precum şi în definirea comportamentului, a caracterului şi personalităţii indivizilor. Mai mulţi factori sunt însă responsabili de manifestarea în viaţa copiilor noştri a uneia sau a mai multora dintre problemele sau trăsăturile enumerate anterior. Timpul alocat zilnic vizionării TV (aici intră şi jocurile pe calculator, internet), genul de programe vizionate, sensibilitatea psihică sau nervoasă a copilului, educaţia şi atenţia pe care i-o acordă părinţii, mediul în care creşte, activităţile, prietenii, contactul cu natura sau exerciţiile fizice, toate acestea contribuie esenţial la agravarea sau atenuarea simptomatologiei prezentate anterior.

în condiţiile în care, din primii ani de viaţă, copilul este lăsat zilnic un număr semnificativ de ore în fata televizorului sau a calculatorului (4-5 ore), când o mare parte a factorilor agravanţi sunt prezenţi, lipsind în schimb cei care ar putea să amelioreze efectele televiziunii, atunci trăsăturile prezentate mai înainte vor marca în mod foarte probabil identitatea şi mintea copilului. Având în vedere studiile prezentate pe parcursul acestei cărţi, devine posibilă schiţarea portretului în care se încadrează copiii sau tinerii pentru care televizionarea şi cultura nihilistă au jucat rolul cel mai important în educaţie. Iată cum ar arăta individul pe care televiziunea îl pregăteşte pentru lumea de mâine:

Egoist şi individualist, ghidat numai de propriile interese şi plăceri, tânărul crescut în faţa micului ecran este incapabil să se descurce singur în viaţă. Tiranic cu propriii părinţi, îndrăzneţ până la obrăznicie cu cei mai mari decât el, ca şi cum i s-ar cuveni totul, îşi arogă toate drepturile şi libertăţile, fără a considera că are vreo datorie sau responsabilitate. De fapt, cercetările arată că, neexersându-şi acest comportament - asumarea unor responsabilităţi -, nu şi-a dezvoltat ariile corticale care procesează această abilitate. Astfel că şi atunci când în viaţă va vrea cu tot dinadinsul să-şi asume o anumită responsabilitate, din punct de vedere mental, va întâmpina mari dificultăţi.

Acest tânăr care lasă impresia că ştie totul, că are răspuns la toate, maschează de fapt în spatele pseudoculturii afişate cu suficienţă o incultură crasă. Crescut într-o cameră de bloc, cunoscând lumea prin sticla micului ecran, nu are cunoştinţe elementare privind natura, animalele, plantele sau fenomenele fizice cele mai obişnuite. Nu se pricepe la nici un meşteşug şi nu ştie să se descurce într-o situaţie oarecare. Tânărul care şi-a format prin televizor o percepţie falsă despre lume şi despre sine este, practic,

lipsit de orizontul de înţelegere şi cunoştinţe pe care oricare copil de la ţară sau din trecut îl avea în mod normal.

Cu toate că face pe “durul”, arătându-se sigur pe sine, precum i-a văzut pe cei de la televizor, acest copil, datorită nedezvoltării normale a ariilor prefrontale este foarte impulsiv, este labil emoţional, incapabil să-şi controleze comportamentul şi să-şi înfrâneze dorinţele. Invătat să facă numai ce vrea, să nu asculte de nimeni, mai cu seamă de părinţi sau profesori, tânărul plămădit de televiziune în duhul culturii nihiliste se supune însă cu docilitate comandamentelor impuse de modă, este deschis superstiţiilor, reclamelor publicitare şi urmează cu fidelitate modelul eroilor de pe micul ecran.

Acest tânăr, gata oricând să se distreze, să cheltuiască banii pe diferite lucruri, este incapabil să-şi asume o activitate ce presupune un anumit efort, să se concentreze cu atenţie asupra unei lucrări oarecare. Pasiv, delăsător şi neglijent, îi este greu să se obişnuiască cu munca şi să facă un lucru de care să fie mulţumit şi el, şi ceilalţi. Deşi caută permanent colectivitatea, vorbeşte despre prieteni şi prietenie, tânărului obişnuit cu comportamentul pasiv şi comod al telespectatorului, egoist şi individualist, îi este greu să dezvolte o profundă comunicare interpersonal, o prietenie de durată care să presupună fidelitate şi seriozitate.

In privinţa relaţiei de dragoste, lucrurile stau cu mult mai rău. Cu toate că-şi cheltuieşte o mare parte a tinereţii cu această problemă, nu ştie mai nimic despre ce înseamnă cu adevărat dragostea. Nu ştie practic să iubească pentru că nu a învăţat să rabde, să ierte, să se jertfească, să-l compătimească pe celălalt, să-i asume neputinţele şi să-l sprijine. Crezând că dragostea se reduce la povestea sentimentală încheiată cu o relaţie sexuală, la distracţie şi plăcere, acest tânăr este permanent deziluzionat de persoana celuilalt şi de propria persoană. De fapt, aceasta este drama cea mare a copilului sau a tânărului culturii

mediatice: discrepanţa uriaşă dintre pretenţiile sau drepturile pe care televiziunea l-a învăţat să şi le revendice şi capacităţile mentale, disponibilităţile emoţionale, afective şi abilităţile practice pe care tot televiziunea i le-a modelat.

Acest handicap îl resimte în tot ceea ce face. Astfel, chiar dacă pe ceilalţi reuşește să-i păcălească într-o anumită măsură, deşi chiar pe el însuşi se minte încontinuu, folosindu-se de mijloacele euforizante, amnezice şi anestezice puse la dispoziţie de cultura divertismentului, în adâncul sufletului se simte complexat de slăbiciunile pe care le are, nemulţumit şi frustrat de propriile neputinţe. Acest tânăr, care aparţine prin creştere mai mult televiziunii, culturii mediatice sau nihiliste decât părinţilor şi lumii reale, nu a apucat să-şi formeze şi să-şi dezvolte forul de conştiinţă. Raportul său cu lumea reală este redus, orizontul de înţelegere - foarte îngust. Nu este capabil să se descurce în viaţă, să-şi evalueze acţiunile, să-şi planifice viitorul. Trăieşte doar clipa de faţă prin senzaţiile pe care aceasta i le furnizează, incapabil să se detaşeze reflexiv pentru a-şi da seama ce se întâmplă cu el. Gândurile, sentimentele, emoţiile şi acţiunile îi sunt dictate şi dirijate de altcineva. Este, aşadar, un om bolnav, neputincios, care, mai mult sau mai puţin conştient, poate să facă rău celorlalţi, el însuşi suferind pentru infirmităţile pe care le are, pentru faptul că nu se poate realiza în mod desăvârşit ca om.

Ce putem face?

Eliminarea factorilor de risc

Factori de risc privind agravarea tulburărilor produse de vizionarea TV:

jocurile pe calculator, ascultarea excesivă a muzicii la căşti, mai cu seamă a genurilor violente.

Stresul, lipsa liniştii atât de necesare dezvoltării limbajului intern şi a reflexivităţii.

Lipsa dialogului cu părinţii şi a afectivităţii acestora.

Un model negativ oferit de părinţi.

Deprivarea senzorială oferită de camera de bloc.

Mesajul violenţei, al erotismului şi comportamentul răzvrătit sunt extrem de nocive.

Certurile din familie, lipsa unor norme în viaţa acesteia; divorţul părinţilor.

CÂTEVA OBSERVAŢII PRIVIND DIMINUAREA SAU ELIMINAREA EFECTELOR NOCIVE ALE TELEVIZORULUI

Principii generale

Confom studiilor întreprinse, mijloacele cele mai eficiente pentru vindecarea problemelor de învăţare şi a deficienţelor de atenţie cu hiperactivitate - (sindroamele LD şi ADHD) sunt cultivarea tocmai a acelor comportamente care sunt afectate.

Asumarea responsabilităţii, munca în general, un program sănătos şi stabil de viaţă, controlul comportamentelor şi al emoţiilor, deprinderea de a asculta de o anumită autoritate, de a respecta anumite norme şi valori sunt esenţiale.

Activităţile practice, mai cu seamă cele desfăşurate în natură, efortul fizic şi liniştea sunt, de asemenea, necesare.

Mediul

O anumită armonie şi înţelegere între părinţi, un cadru familial liniştit, caracterizat de o viaţă interioară bogată şi intensă - comunicarea între membrii familiei, desfăşurarea în comun a unor activităţi casnice etc. -, un mediu ordonat şi organizat ajută extrem de mult la recuperarea deficienţelor ADHD (Barkley, 1986).

Rolul părinţilor

Părinţii joacă un rol deosebit de important, alături de toţi cei pe care copilul îi are drept model, deoarece el îşi va însuşi, chiar dacă în prima fază inconştient, modul în care aceştia se relaţionează la lume.

“Atunci când adulţii le arată copiilor, observă J. Healy, propunându-se pe ei înşiși ca model, cum să gândească înainte de a acţiona, cum să amâne răsplata până la ducerea la bun sfârşit a lucrării începute, cum să folosească limbajul ca pe un mijloc ideal în procesul de gândire şi

planificare, oferă cadrul fundamental de exersare a funcţiilor creierului executiv (cortexul prefrontal)" (Healy, 1990).

Stimularea gândirii

Gândirea, alături de controlul conştient al actelor psihice şi al comportamentului, după neuropsihologi, joacă un rol fundamental în structurarea normală a cortexului prefrontal.

Este important să-i învăţăm pe copii "cum să pună întrebările corect, cum să vorbească problematizând, să planifice dinainte, şi la modul general, cum să folosească, să interpună limba (şi gândirea asociată) între impulsurile pe care le au şi comportament (în fond, cum să-şi controleze raţional impulsivitatea)". A gândi, a conştientiza ce se întâmplă înjur, a lupta pentru dezvoltarea forului interior sunt trăsăturile fundamentale ale experienţei şi fiinţei umane, ce sunt esenţiale pentru dezvoltarea creierului.

Pentru omul societăţii urbanizate, lectura poate constitui o însemnată sursă de experienţă, un important mijloc pentru lărgirea ariilor neuronale (*brain lateralization*). Trebuie însă păzită mintea de acele lecturi sau experienţe care stimulează reveriile, evaziunile în imaginar, căci acestea îl pot readuce pe individ pe drumul disolutiei mentale.

Copiii trebuie învăţați să integreze orice iniţiativă, acţiune şi comportament într-un context reflexiv; să ştie de ce vor să facă un lucru anume, ce efecte poate să aibă, cum ar trebui să procedeze, să-şi planifice activitatea, dacă este bine să acţioneze, în ce fel şi nu altfel ş.a.m.d.

Activităţi necesare pentru educarea atenţiei

Pentru a li se educa atenţia, copiii trebuie atraşi în diferite activităţi - ajutor în bucătărie, în grădină, în atelier etc. (Healy, 1990) Este necesar să-i învăţăm pe copiii noştri să se implice de mici, în mod responsabil, în treburile casei. Aceasta nu neapărat pentru că ne-ar fi atât de necesar ajutorul lor, ci pentru că numai aşa vor învăţa ei să

muncească, să se descurce singuri, să lupte pentru atingerea unui scop viitor, în felul acesta îşi vor construi reţelele neuronale ce răspund de aceste procese. Ei trebuie susţinuți sau chiar constrânşi într-o formă anume să urmărească lucrarea începută până la finalizarea ei.

Controlul comportamentului

Cercetările întreprinse arată că terapia cea mai bună este de a învăţa pe copii de mici să-şi controleze comportamentul, să rabde, să-şi înfrâneze dorinţele şi impulsurile, să nu fie lăsaţi să facă doar ceea ce vor ei (Wells, 1987).

Controlul comportamentului nu se poate realiza decât corelându-l cu controlul emoţiilor şi al dorinţelor. Trebuie să le formăm copiilor deprinderea de a-şi înfrâna impulsurile sau manifestările care pot să le facă rău lor sau celorlalţi, să devină astfel stăpâni, pe propriile reacţii, sentimente şi comportamente.

în general, activităţile şi viaţa simplă pe care le propunea societatea şi educaţia tradiţională sunt ideale pentru recuperarea deficienţelor datorate experienţei nihilismului, fie că este vorba de vizionarea TV, fie de folosirea mijloacelor evazioniste. Ceea ce trebuie să caracterizeze însă educaţia de astăzi sau această terapie comportamentală este conştientizarea procesului, asumarea cu seriozitate a acestui mod de viaţă şi o luptă permanentă cu inerţia, cu toate mijloacele disolutive ale culturii de consum care ne invadează viaţa. într-o societate tradiţională, lucrurile evoluau aproape de la sine într-o direcţie pozitivă, căci lumea era întemeiată pe baza unei morale sănătoase. în zilele noastre însă, aproape întregul mod de viaţă promovat prin cultura oficială se opune dezvoltării normale a minţii umane, astfel că este absolut obligatoriu să fie conştientizat şi contracarat în mod lucid atacul la care suntem expuşi prin viaţa în lumea contemporană.

Desigur, procesul normalizării nu va fi nici scurt şi nici uşor, deoarece, după cum observă neuropsihologii,

“structurarea inhibă restructurarea corticală”, iar o minte intoxicată de-a lungul anilor cu fantasmele culturii de consum, cu minciuna şi înşelătoria ideologiei nihiliste nu se poate dezintoxica fără durere şi luptă.

La început, trebuie plecat de la puţin, pentru ca mai apoi să se avanseze progresiv, deoarece, treptat, mintea şi trupul, punându-şi în lucrare potenţialităţile naturale, vor dobândi tot mai multă putere. Voinţa se hrăneşte cu voinţă, motivaţia cu motivaţie, răbdarea cu răbdare etc. Toate abilităţile mentale şi procesele psihice sau fiziologice se întăresc numai dacă sunt cultivate permanent, dacă cerem progresiv tot mai mult. De aceea trebuie să renunţăm cât se poate de mult la comodităţile, la protezele inutile pe care ni le oferă în prezent societatea de consum. Fiecare proteză poate constitui cauza dobândirii unei infirmităţi şi a amputării uneia dintre puterile naturale ale minţii şi ale trupului uman.

Prin urmare, pentru tinerii sau adulţii care conştientizează că au fost victimele culturii audio-video, ale nihilismului în esenţă, şansa vindecării şi dezvoltării acelor abilităţi de care această cultură i-a văduvit este ca ei să pornească un război cu vechile deprinderi pentru a elimina mărturiile şi obiceiurile nihiliste din propria viaţă, înlocuindu-le cu ceea ce a fost validat de creştinism şi de experienţa societăţii tradiționale.

Concluzii

Televizionarea este o activitate cu totul improprie funcţionării şi dezvoltării creierului. Se pare că mintea umană se adaptează doar parţial acestui tip de comunicare, şi aceasta cu riscuri mari pentru sănătatea cortexului. Creierul uman nu a fost dotat cu un sistem care să facă posibilă percepţia şi prelucrarea suficient de rapidă a imaginilor în mişcare precum o face, de exemplu, computerul, o maşină perfect adaptată acestei funcţii. Fiindu-i depăşite capacităţile, cortexul renunţă parţial sau total la anumite funcţii şi procese care-i caracterizează în mod

obişnuit activitatea. Astfel, neuropsihologii constată că, pe parcursul vizionării TV, activitatea emisferei stângi se diminuează extrem de mult, comunicarea interemisferică slăbeşte semnificativ, iar procesele mentale superioare sunt inhibate cu putere, creierul trecând într-un ritm predominant alfa - activitate electrică ce indică intrarea într-o stare de semiadormire de tip hipnotic.

Când vizionarea intensivă se desfăşoară de la vârste fragede, (2-5 ani şi mai târziu 5-14 ani) perioade în care, creierul copilului se dezvoltă şi se structurează, această activitate poate cauza o anumită atrofiere corticală, o dezvoltare insuficientă a unor arii neuronale şi aceasta atât prin privarea de stimulii necesari vârstei, cât şi prin presiunea inhibantă pe care vizionarea o exercită, spre exemplu, asupra funcţionării emisferei stângi. Copiii, tinerii şi adulţii la care s-a manifestat acest fenomen riscă să nu-şi mai poată dezvolta vreodată creierul corespunzător (poate doar în cazuri speciale şi cu eforturi extrem de mari), adică vor fi lipsiţi de anumite abilităţi mentale, de care un creier sănătos dispune în mod normal.

Dacă vizionarea începe la o vârstă la care reţelele neuronale sunt deja configurate, atunci vizionarea exagerată va crea în primul rând probleme de natură funcţională, probleme care vizează aceleaşi abilităţi ca şi în cazul anterior, dar care pot fi remediate prin revenirea la o viaţă normală, prin micşorarea timpului vizionării sau renunţarea la ea.

Cu toate acestea, atrofia corticală, conform unor cercetări recente, se manifestă şi în cazul adulţilor, mai cu seamă dacă intervine şi stresul ca factor de risc. Alterarea funcţiilor cerebrale prin vizionarea zilnică pe o perioadă lungă de timp, duce inevitabil la o degradare a reţelelor neuronale care ar trebui să le proceseze.

Cea mai mare parte a materialelor incluse în această broşură îi vizează pe copii, nu numai pentru că efectele televizorului şi ale calculatorului se manifestă cel mai

puternic pe perioada vârstei preşcolare şi şcolare, ci, în primul rând, din cauza faptului că ei nu au discernământul necesar pentru a se păzi singuri. Copiii devin cu uşurinţă victimele forţei hipnotice pe care o exercită televiziunea.

Ca părinţi şi bunici, trebuie să înţelegem că exemplul personal este cel mai important în educaţia celor mici. Dacă noi vom petrece cea mai mare parte a timpului nostru liber în faţa televizorului, va fi greu să-i împiedicăm pe copii să facă acelaşi lucru. Mai curând ar trebui să ne facem timp pentru a-l dedica lor, căci numai aşa le vom putea asigura o dezvoltare mentală normală. Altfel, indiferent câte lucruri sau posibilităţi materiale ar avea, vor ajunge să cerceteze tot mai des psihologul sau psihiatrul, vor recurge la o terapie medicamentoasă, iar, în final, vom fi nevoiţi să acceptăm că iubitul nostru copil este marcat de o seamă de inabilităţi mentale, de tulburări psihice sau neurologice şi că este incapabil să se descurce singur în viată.

Experienţa unor ţări avansate din punctul de vedere al tehnologiei video, precum SUA, ne poate fi foarte utilă pentru înţelegerea efectelor negative ale televizionării. Nu este întâmplător faptul că majoritatea studiilor dedicate televiziunii şi calculatorului au fost realizate în America, o ţară a cărei populaţie se află de câteva generaţii în contact cu tehnologia video şi cultura TV. Avantajul nostru în acest context este acela că, informându-ne, putem beneficia de rezultatele unor cercetări desfăşurate pe o perioadă de câteva decenii, putem lua aminte la experienţa lor negativă, şi aceasta până nu este prea târziu. Deja la orele de şcoală, la nivelul cabinetelor de psihologie sau a clinicilor de psihiatrie din România, se văd consecinţele formării copiilor noştri sau, mai degrabă a deformării mintii acestora, în fata televizorului.

Broşura de faţă nu oferă decât schematic câteva repere pentru înţelegerea efectelor televiziunii. Pentru aceia care doresc să înţeleagă mai deplin mecanismele prin care televiziunea vatămă mintea omului modern, ca şi pentru

aprofundarea mijloacelor unei terapii comportamentale adecvate recomandăm lectura volumelor: *Efectele televiziunii asupra minţii umane*, *Revrăjirea lumii* - autor Virgiliu Gheorghe, *Homo videns sau Imbecilizarea prin televizor*, autor Giovani Sartori şi în limba engleză bibliografia citată.

Anexa 1. Calculatorul, jocurile video şi internetul

Dintru început trebuie făcută observaţia că cea mai mare parte a afirmaţiilor privind efectele televiziunii asupra minţii umane sunt valabile şi în cazul calculatorului. Şi imaginea de pe ecranul monitorului, printr-o acţiune de natură hipnotică, împinge creierul într-o stare electrică de tip alfa, subminând, concomitent, ritmul cerebral beta ce caracterizează procesele gândirii logice şi analitice sau, în general, gândirea activă. Din această cauză, în momentul în care utilizăm calculatorul pentru un proces ce solicită gândirea, creierul trebuie să facă un efort mult mai mare decât în mod obişnuit pentru a putea birui inerţia hipnotică în care îl introduc imaginile de pe ecran. Pe de o parte vizionarea generează unde alfa şi pe de altă parte gândirea activă solicită unde beta. Aceasta face ca, atunci când ne aflăm cu ochii lipiţi de ecran, procesul gândirii să fie mult îngreunat, desfăşurându-se cu un consum mult mai mare de energie nervoasă şi cu riscul epuizării mult mai rapide a creierului.

Prin urmare, calculatorul, ca şi televizorul, indiferent de utilizarea sa, constituie un important factor de stres pentru creierul uman. Pe parcursul folosirii computerului, ecranul acestuia, ca şi cel al televizorului, inhibă activitatea emisferei stângi, a cortexului prefrontal şi slăbeşte comunicarea interemisferică realizată prin puntea corpul calos. în schimb, favorizează deschiderea porţilor subconştientului şi înscrierea cu putere a imaginilor transmise în adâncurile acestuia.

în cazul computerului, analiza trebuie particularizată în funcţie de modul în care este utilizat. De exemplu, nu

acelaşi lucru este să citeşti un text pe ecran cu a uita de sine, lăsându-te absorbit în spaţiul virtual al jocurilor video. Fenomenele descrise anterior pot avea o intensitate mai mică decât în cazul televizorului atunci când calculatorul este folosit, spre exemplu, pentru tehnoredactare sau pot fi mult mai proeminente când sunt apelate jocurile video sau anumite locaţii pe internet. De fapt, factorii agravanţi sunt schimbarea rapidă a cadrelor şi suscitarea cu putere a emoţiilor şi instinctelor.

întrucât în cercetarea noastră ne-am ocupat îndeosebi de televizor, vom apela în cele ce urmează la unul din autorii consacraţi în domeniu, Valdemar Setzer, profesor şi cercetător în cadrul Departamentului de Ştiinţe Informatice al Universităţii din Sao Paulo, Brazilia.

Educaţia prin calculator

Din studiile întreprinse, Valdemar Setzer ajunge la concluzia că utilizarea calculatorului din perioada gimnaziului, atunci când copilul trebuie să-şi dezvolte modul de a gândi, de a percepe şi a-şi reprezenta realitatea, conduce la o deformare a gândirii acestuia sau la deprinderea unei gândiri maşinale.

“Din punct de vedere educaţional, este foarte important de evidenţiat că, în fapt, calculatoarele forţează utilizarea unor gânduri şi raţionamente formale de un tip special: cele care pot fi introduse în maşină sub formă de comenzi şi instrucţiuni; eu le numesc «gânduri maşinale»; gândirea utilizatorului este redusă la ceea ce poate fi interpretat de maşină.

Educaţia ar trebui să aibă ca unul din cele mai înalte obiective ale sale dezvoltarea înceată a capacităţii de gândire logică şi obiectivă, astfel încât să devină liberă şi creativă la vârsta adultă. Aceasta nu se poate întâmpla dacă gândirea este încadrată prea devreme în forme rigide şi moarte, precum cele cerute de orice maşină, şi mult mai mult de computere, care lucrează la un nivel mental strict formal.

Datorită tipurilor de gândire şi limbaj formal impuse de utilizarea calculatoarelor şi datorită autocontrolului enorm pe care îl cer, şi bazat pe experienţa mea personală cu elevii de liceu, am ajuns la concluzia că vârsta ideală a tinerilor pentru a începe să utilizeze un calculator este 16 ani, preferabil 17.”

Jocurile pe calculator

“într-un joc tipic, punctele pe care le câştigă jucătorul depind de viteza sa de reacţie. Gândirea conştientă fiind un proces foarte lent, jucătorul trebuie să reacţioneze fără să gândească; în cazul jocurilor electronice, jucătorul este activ într-un mod foarte limitat, dar de asemenea fără să gândească. Cu alte cuvinte, jocurile determină reacţii automate. Aceasta explică motivul pentru care copiii joacă mult mai uşor şi cu mult mai mult succes aceste jocuri: ei nu au încă formată gândirea proprie şi conştiinţa, tot atât de dezvoltate ca la oamenii maturi; această dezvoltare face ca eliminarea gândirii să fie mult mai dificilă atunci când trebuie executată o acţiune reflexă.

Cunoscând că în jucători sentimentele sunt cele mai active, producătorii de jocuri electronice procedează ca şi cei din televiziune: prezintă situaţii în care sunt suscitate sentimente puternice, invariabil urmate de violenţă şi provocări. Ca şi la televizor, conţinutul jocurilor este o consecinţă a caracteristicilor aparatului şi a stării mintale induse jucătorului.

Este interesant de reţinut că reacţiile automate sunt caracteristice animalelor, şi nu fiinţelor umane adulte. în general, adulţii gândesc înainte să facă ceva, cercetând cu ajutorul reprezentărilor mentale urmările acţiunilor lor. De exemplu, să presupunem că un bărbat vede pe stradă o femeie foarte frumoasă şi simte dorinţa să o sărute. în mod normal, nu ar face asta, deoarece anticipează faptul că ea nu îl place, că ar putea să ţipe, creând în final o situaţie jenantă şi aşa mai departe. Ca o consecinţă a acestor reprezentări interioare, bărbatul se controlează şi nu

acţionează după impulsuri. Acest lucru nu se întâmplă în cazul animalelor: ele acţionează numaidecât în funcţie de impulsuri şi condiţiile de mediu. Un animal nu se gândeşte la consecinţele acţiunilor lui. Se poate spune deci că jocurile electronice îi “animalizează” pe jucători.

Pe de altă parte, deoarece jocul impune acţiuni motorii de mică amplitudine şi automate, iar acţiunile acestea sunt mecanice, se poate spune că jocurile îi “robotizează” pe jucători. Cu alte cuvinte, se poate spune că jucătorul este redus la o maşină care detectează mici impulsuri vizuale limitate şi efectuează mişcări mici şi limitate cu degetele.

Jocurile electronice şi educaţia

Unul dintre cele mai importante obiective ale educaţiei este să dezvolte capacitatea de luare a unor decizii conştiente corecte. După cum s-a văzut, animalele acţionează după instincte şi situaţie, dar oamenii nu. Jocurile electronice se împotrivesc acestui obiectiv şi produc o “animalizare” a omului; este contrar unuia din obiectivele supreme ale educaţiei, să facă din copii şi tineri fiinţe mai umane şi mai puţin animale.

Jucătorul jocurilor electronice învaţă cum să execute activităţi foarte specializate. Dar ceea ce învaţă nu poate fi aplicat decât la jocul respectiv, şi nu poate fi utilizat în viaţa reală. Totuşi, în situaţii de urgenţă, de stres sau de conştiinţă confuză, jucătorul s-ar putea să reacţioneze ca în joc, dar manevrând ceea ce este real drept ceva artificial. în acest sens, jocurile sunt mult mai rele decât televizorul. Televizorul înregistrează în conştiinţa spectatorului imaginile văzute şi situaţiile; jocurile electronice, pe lângă aceeaşi înregistrare, îl antrenează pe jucător să execute anumite acţiuni.

în recenta sa carte, John Naisbitt, menţionează tragedii petrecute în unele şcoli americane, în care condiţionarea şi antrenamentul realizate de jocurile electronice au provocat acţiuni violente tragice întreprinse de tineri utilizatori. Un caz impresionant este cel din oraşul Paducah, Kentucky,

petrecut în 1998: un tânăr de 14 ani a intrat într-o clasă şi a tras 8 focuri de armă în capul şi în toracele victimelor, câte un foc de persoană, nimerind toate ţintele. Naisbitt menţionează o analiză a cazului în care se spune că un bun poliţist sau soldat nimereşte în general 20% din ţinte, nu trage niciodată doar un singur foc pentru fiecare victimă etc. Dar faptul incredibil este că tânărul nu a mai folosit niciodată o armă înainte: s-a antrenat în utilizarea armei numai cu ajutorul jocului electronic. în analiza citată se observă că un poliţist utilizează rareori arma; pe de altă parte, în jocul electronic, imediat după pornirea jocului este necesar să începi să tragi şi să nu te opreşti, altfel, punctele sunt pierdute. în exemplele menţionate de Naisbitt, copiii ucigaşi au acţionat ca animalele sau, mai rău chiar, ca maşinile, cu fantastică precizie şi sânge rece, fără nici un fel de compasiune. Aşadar, jocurile electronice nu au nici un efect educaţional. Din contră, sunt dăunătoare educaţiei şi educă greşit".

Am lăsat la urmă prezentarea a două studii semnificative pentru înţelegerea efectelor pe care jocurile pe calculator le au asupra dezvoltării şi funcţionării creierului uman.

în anul 2000, Akio Mori (Mori, 2004), profesor de neuropsihologie la Universitatea Nihon din Japonia, a publicat rezultatele unui vast studiu în cadrul căruia a urmărit pe o perioadă de câteva luni peste 250 de tineri cu vârstele cuprinse între 6 şi 29 de ani. Prin metoda electroencefalografică, el a determinat activitatea corticală a celor investigaţi, în diverse momente ale zilei, atât atunci când se jucau pe calculator, cât şi pe parcursul altor activităţi. Tinerii au fost împărţiți în trei grupe: cei din prima grupă se jucau rar la calculator, cei din a doua petreceau între una şi trei ore de două-trei ori pe săptămână jucându-se jocuri video, iar cei din ultima grupă se ocupau zilnic între două şi şapte ore cu jocurile pe calculator. Rezultatele au arătat că, proporţional cu timpul petrecut în faţa ecranului, se micşorează intensitatea undelor beta din

creier, concomitent cu scăderea puterii de concentrare, creşte irascibilitatea, comportamentul agresiv şi incapacitatea de socializare. La cei din a treia grupă, rezultatele sunt mai mult decât îngrijorătoare. La ei s-a constatat că nivelul undelor beta este apropiat de zero, indiferent de activitatea la care participă de-a lungul unei zile. Cu alte cuvinte, nu mai pot nicidecum să-şi concentreze mintea. Sunt extrem de irascibili şi incapabili să mai susţină o relaţie de prietenie. Activitatea corticală a celor din a treia grupă este identică cu aceea a celor suferinzi de dementă gravă. Cel mai mult a fost găsit afectat cortexul prefrontal. Akio Mori mai constată că, prin intermediul sistemului nervos central, jocurile pe calculator produc modificări semnificative în consumul de oxigen, conduc la creşterea ritmului cardiac şi a tensiunii.

De asemenea, în anul 2001 profesorul Ryuta Kawashima de la Universitatea Tohuko, Japonia, expert în vizualizarea activităţii creierului, comparând prin metoda rezonanţei magnetice nucleare activitatea corticală a tinerilor care se ocupau cu jocurile *Nintendo* cu aceia a celor care rezolvau probleme de matemetică, a observat că la cei dintâi sunt activate zonele din creier care se ocupă cu percepţia şi mişcarea, în timp ce exerciţiile matematice stimulează funcţionarea lobilor prefrontali. Kawaschima demonstrează că jocurile pe calculator vatămă, în timp, cortexul prefrontal[9] şi, în general, inhibă dezvoltarea creierului. El ajunge la concluzia că violenţa la copii apare nu numai din cauza mesajelor violente transmise pe micul ecran, ci şi din cauza vătămării creierului prefrontal în urma vizionării excesive. Se ştie, de exemplu, că persoanele care au suferit în urma unui accident o afecţiune a acestei părţi a creierului devin extrem de agresive.

Prin urmare, este falsă credinţa că utilizarea calculatorului dezvoltă gândirea şi-l face pe copil mai inteligent. Această

9 Computer games stunt teen brains, în The Observer, August 19, 2001.

convingere se întemeiază mai mult pe un curent de opinie întreţinut de cei care câştigă miliarde de dolari din vânzarea jocurilor, a programelor de calculator sau a tehnicii de calcul în general, curent generat în contextul entuziasmului generat de apariţia şi dezvoltarea explozivă a tehnicii de calcul în ultimii 20 de ani. Desigur că un rol important joacă şi stresul la care sunt supuşi părinţii în societatea de astăzi, când nu mai au timpul necesar pentru a-şi educa copiii. Este mai facil să cumperi un calculator şi să-l laşi pe copil să-şi petreacă timpul în faţa acestuia, mai cu seamă când există şi prezumţia că astfel va deveni mai deştept şi mai competitiv în societate. Câţi dintre părinţi ştiu însă că este greu de găsit un alt mijloc care să afecteze tot atât de puternic dezvoltarea creierului copilului precum o face calculatorul, şi ne gândim îndeosebi la jocurile video. Atâta timp cât copiii sunt captivaţi hipnotic în faţa ecranului, iar instinctul de conservare este complet anulat pe perioada vizionării, televizorul şi calculatorul tind să devină agresorii ideali. Deşi strică mintea, îi inhibă dezvoltarea, împiedică gândirea liberă, reflexivitatea, slăbeşte creativitatea şi distruge reţele neuronale, stresează şi oboseşte până la epuizare, ecranul este căutat şi iubit de copii şi adulţi. Copiii sunt mai puţin vinovaţi. Ei nu ştiu încă să se apere, încă nu sunt conştienţi de ce li se întâmplă, nu au perspectiva a ceea ce înseamnă o infirmitate mentală, o viaţă marcată de suferinţa neîmplinirii. Rămâne ca noi, părinţii şi profesorii lor, pe măsura dragostei ce le-o purtăm şi a conştientizării fenomenelor descrise în acest volum, să încercăm să-i păzim de tentaţia evaziunii în spaţiul realităţii virtuale, iar aceasta până nu este prea târziu.

Dependenta de internet »

Kimberly Young, de la Universitatea din Pittsburgh, S.U.A., observa încă din 1996 că “unii utilizatori on-line au devenit dependent! de Internet într-un mod asemănător cu cel în care alte persoane au devenit dependente de droguri sau de alcool, această dependenţă de Internet ducând la o

deteriorare a activităţii şcolare, sociale şi profesionale.” (Young, 1996)

Pentru a decide dacă un subiect este sau nu dependent de Internet, a fost propus un chestionar cu opt întrebări:

“1. Simţi că te preocupă Internetul (te gândeşti la activitatea on-line anterioară sau anticipezi următoarea sesiune on-line)?

2. Simţi nevoia să utilizezi Internetul pe perioade de timp din ce în ce mai lungi pentru a putea obţine satisfacţie?

3. Ai făcut de repetate ori eforturi fără succes pentru a modera sau a te abţine de la utilizarea Internetului?

4. Te simţi neliniştit, prost dispus, deprimat sau iritat atunci când încerci să întrerupi sau să opreşti utilizarea Internetului?

5. Rămâi on-line un timp mai lung decât îţi propuseseşi iniţial?

6. Ai periclitat sau ai riscat pierderea unei oportunităţi semnificative în ceea ce priveşte o relaţie sau o carieră profesională din cauza Internetului?

7. Ai minţit pe membrii familiei, pe terapeuţi sau pe alte persoane pentru a ascunde proporţiile implicării tale în Internet?

8. Foloseşti Internetul ca pe un mod de a fugi de probleme sau de a-ţi elimina o stare neplăcută (ex. sentimente de neajutorare, vinovăţie, depresie)?

Cei care au răspuns “Da” la cinci sau mai multe dintre aceste întrebări au fost clasificaţi ca utilizatori dependenţi de Internet, iar ceilalţi ca utilizatori normali de Internet.” (Young, 1996)

Youth Internet Safety Survey - un studiu naţional efectuat prin telefon asupra a 1501 tineri, a conchis că grupul ţintă principal al victimelor Internetului este constituit din adolescenţii cu vârste de la 14 ani în sus. Studiul a găsit că aproximativ 1 din 5 tineri a primit o solicitare sexuală, şi 1 din 4 a fost expus în mod nedorit la material sexual pe Internet cel puţin o dată în decursul anului precedent.

Marea majoritate a evenimentelor au apărut în timp ce tinerii utilizau computerul lor de acasă. Jumătate dintre aceşti tineri nu au spus nimănui de aceste incidente.

Părinţii tind să considere că folosirea Internetului reprezintă o modalitate pozitivă pentru tineri de a-şi petrece timpul - şi poate fi aşa, dacă este folosit judicios. Totuşi, mulţi părinţi nu cunosc cum funcţionează un computer şi/sau nu alocă timp pentru supravegherea folosirii Internetului de către copiii lor. Spre deosebire de alte forme de distracţie ale copiilor (ex. jocuri video, TV, muzică), care deseori sunt supravegheate de părinţi, Internetul nu este. Aşadar, părinţii trebuie să-şi exercite dreptul şi responsabilitatea de a supraveghea folosirea Internetului de către copiii lor.

Puterea Internetului în cartea sa *Dependenţa virtuală*, Dr. David Greenfield sugerează că trăsăturile caracteristice unice ale Internetului pot contribui la tendinţele de dezvoltare a dependenţei. Aceste caracteristici includ:

Accesul uşor - Cu apăsarea unui buton, utilizatorii se pot conecta la site-uri din întreaga lume - 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână. Nu există o limită a informaţiei disponibile. Mereu se poate găsi o altă legătură care să fie apăsată şi un alt site de vizitat.

Stimularea - Culorile vii, viteza mare, uşurinţa de folosire şi calităţile interactive transformă Internetul într-o experienţă incitantă. Utilizatorii pot interacţiona pentru a stimula schimburi sociale şi intelectuale, atât ca participând, cât şi ca observatori.

Anonimatul - Inhibiţiile simţite în viaţa reală sunt înlăturate deoarece utilizatorii nu se cunosc între ei. Ei pot fi oricine vor să fie. Dacă utilizatorii sunt nefericiţi în viaţa reală, ei pot crea o viaţă virtuală ideală.

Pierderea noţiunii timpului - Cei mai mulţi utilizatori de Internet au mărturisit că pierd noţiunea timpului atunci când navighează pe Internet.

Evident, Internetul este o unealtă puternică. Poate fi folosit în multe moduri utile, însă pe de altă parte Internetul poate deveni “un substituent pentru ce n-ai avut sau n-ai putut găsi în viaţa reală.” (Young, 1998) în conformitate cu Greenfield, “experienţele care te fac să uiţi cine eşti şi unde eşti, şi care creează o stare de conştiinţă alterată, sunt destul de puternice”.

Definirea problemei

Dependenţa de Internet poate fi definită ca o utilizare necontrolată a Internetului, conducând la “extenuare, dizabilităţi funcţionale şi tulburări psihiatrice.” (Shriner, 2002) Cum pot să-şi dea seama părinţii dacă copilul lor a devenit dependent de Internet? La fel ca în cazul altor probleme comportamentale, membrii familiei şi prietenii recunosc deseori că ceva nu este în regulă cu persoana dependentă. (Young, 1998)

Semnalele de avertizare (simptome) ale dependenţei de Internet includ:

Tulburări ale somnului: Obişnuiesc copiii dvs. adolescenţi să stea treji până după miezul nopţii şi se trezesc cu greutate dimineaţa? întârzie la şcoală? Adorm în timpul zilei?

Timp petrecut on-line: Cât timp petrec on-line?

Activitate şcolară: Au scăzut notele lor? Temele sunt predate la timp? Au dificultăţi de concentrare?

Activităţi extra-curriculare: Şi-au pierdut interesul faţă de activităţi care înainte le plăceau?

Folosirea computerului: Insistă să fie lăsaţi singuri atunci când folosesc computerul? Şterg istoria Internetului (o listă a site-urilor vizitate)? Şi-au făcut un cont personal protejat cu parolă? închid un site atunci când dvs. vă apropiaţi de computer?

Cheltuieli telefonice: Taxele telefonice sunt mai mari decât de obicei? Aţi fost taxaţi pentru apeluri către numere necunoscute? Sunteţi surprins de numărul de minute de folosire a liniei telefonice?

Scrisori/Cadouri personale: Copilul dvs. adolescent primeşte scrisori/cadouri personale din partea unor persoane pe care dvs. nu le cunoaşteţi? Este dispus copilul dvs. să vorbească despre conţinutul scrisorii/pachetului?

Dacă aţi observat trei sau mai multe dintre aceste semne pe o perioadă mai lungă de timp, este recomandat să recurgeţi la anumite măsuri de ajutor.

Mijloace de ajutor

Atunci când vorbiţi cu copilul dvs., amintiţi-i că îl iubiţi şi exprimaţi-vă preocuparea legată de schimbările pe care le-aţi observat (ex. scăderea notelor, proasta dispoziţie, oboseala). Mai jos prezentăm o listă de sugestii pentru a-l ajuta pe adolescent să redobândească controlul.

Solicitaţi-i un program al orelor petrecute pe Internet: Cereţi-i o listă scrisă a orelor pe care le petrece zilnic on-line; această listă să includă activităţile întreprinse (ex: vorbire pe chat, scriere de e-mailuri, folosirea mesajelor instantanee). Nu-i permiteţi fiului dvs. să şteargă lista de istorie a computerului.

Stabiliţi limite clare: Stabiliţi reguli referitoare la numărul de ore pe care copiii dvs. le pot petrece on-line. Dacă aceştia nu ascultă de aceste reguli, puteţi fi nevoit să modificaţi parola pentru a le controla accesul.

Ţineţi computerul într-o zonă comună: Plasaţi computerul în camera de zi sau în sufragerie, şi treceţi pe acolo de mai multe ori în timp ce copiii dvs. sunt on-line pentru ca ei să ştie că sunt supravegheaţi. Ţineţi modemul la dvs. dacă adolescentul ajunge acasă înaintea dvs. De asemenea, pe timpul nopţii puteţi ţine modemul în camera dvs. de dormit.

încurajaţi activităţile în timp real: Ajutaţi-i pe copiii dvs. adolescenţi să reia legăturile cu grupurile pe care înainte le agreau, sau încurajaţi-i să caute preocupări noi.

Vorbiţi cu profesorii copilului dvs.: împărtăşiţi-vă preocupările cu profesorii copilului dvs. Ei pot fi de ajutor prin urmărirea oricăror modificări ale comportamentului copilului, prin supravegherea folosirii de către copil a

Internetului la şcoală şi prin ţinerea dvs. la curent cu orice lecţii sau teme pentru acasă ce necesită folosirea Internetului.

Dacă copilul dvs. neagă că are o problemă cu dependenţa de Internet, sau refuză să asculte sugestiile de mai sus, puteţi apela la ajutor profesionist.” (Joyce Shriner, 2002)

Riscuri potenţiale ale utilizării Internetului de către adolescenţi

Statisticile au arătat că Internetul are cea mai mare popularitate printre tineri (spre exemplu, în Noua Zeelandă 76% dintre tinerii cu vârste cuprinse între 10 şi 17 ani sunt utilizatori de Internet, în comparaţie cu 60% din populaţia totală a ţării) (Bullen, Harré, 2000).

“Riscurile pe care le înfruntă tinerii utilizatori de Internet pot fi grupate în cinci categorii (Bullen, Harré, 2000):

- Caracterul necenzurat al Internetului şi dificultăţile întâmpinate de adolescenţi în evaluarea critică a informaţiei la care sunt expuşi.
- Potenţialele pericole asociate cu oferirea de detalii personale sau cu stabilirea unor întâlniri personale cu indivizi întâlniţi on-line.
- Efectele negative ale expunerii la pornografie nesolicitată.
- Apariţia şi efectele solicitării sexuale.
- Efectele expunerii la site-uri care incită la ură şi violenţă.” (Bullen, Harré, 2000)

Utilizarea Internetului şi scăderea performanţelor şcolare

“Cercetări recente efectuate la licee şi universităţi au arătat că performanţele şcolare ale elevilor şi studenţilor pot scădea din cauza folosirii excesive a Internetului. [...] A fost efectuat un studiu asupra a 572 de studenţi de la una dintre marile universităţi publice. Rezultatele au arătat o corelaţie între folosirea în exces a Internetului şi scăderea performanţelor şcolare. Singurătatea, statul noaptea până târziu, oboseala şi lipsa de la cursuri au fost de asemenea intercorelate cu raportarea dizabilităţilor cauzate de

Internet. Dependenţa de Internet şi scăderea performanţelor şcolare au fost asociate cu creşterea utilizării tuturor aplicaţiilor Internet, şi în special cu extinderea folosirii aplicaţiilor interactive de comunicare în timp real, cum ar fi camerele de chat şi MUD- urile, în opoziţie cu aplicaţiile asincrone ca e-mailul sau grupurile de discuţii." (Kubey, Lavin, Barrows, 2001)

"Folosirea Internetului ca resursă pentru educaţie se bucură de un sprijin aproape universal din partea studenţilor, părinţilor, profesorilor şi instituţiilor." (Kubey, Lavin, Barrows, 2001) "Totuşi, un studiu a arătat că 86% dintre profesorii, bibliotecarii şi specialiştii în computere din instituţiile şcolare, care au fost chestionaţi în acest studiu, consideră că folosirea Internetului de către copii nu le îmbunătăţeşte performanţele şcolare (Barber, 1999). Ei au argumentat că informaţia pe Internet este prea dezorganizată şi nu are legătură cu programa şcolară şi cu manualele pentru a-i putea ajuta pe elevi sau pe studenţi să obţină rezultate mai bune la teste. Punând şi mai mult sub semnul întrebării valoarea educaţională a Internetului, Young (Young, 1996) a ajuns la rezultatul că 58% dintre studenţi au prezentat o scădere a obiceiurilor învăţatului, o scădere semnificativă a notelor, au lipsit de la ore etc. din cauza utilizării excesive a Internetului.

Deşi meritele Internetului îl fac să fie o unealtă ideală de cercetare, studenţii navighează pe site-uri web nerelevante, se angajează în bârfe în camerele de chat, poartă conversaţii cu prietenii cunoscuţi pe Internet sau îşi consumă timpul cu jocuri interactive, toate în detrimentul activităţii productive. Consilierii din centrele universitare şi-au dat seama că principala problemă a studenţilor consta din incapacitatea de a-şi ţine sub control utilizarea Internetului. Un studiu iniţiat de consilieri de la Universitatea din Austin, Texas, a obţinut că din cele 531 de răspunsuri, 14% îndeplineau criteriile corespunzătoare dependenţei de Internet (Scherer, 2000). Aceasta a dus la crearea în

campus a unui seminar intitulat «Este ora 4 dimineaţa, şi nu pot, of of of, nu vreau să închid computerul», în scopul conştientizării factorilor de risc ai folosirii greşite a Internetului de către studenţi. Dr. Jonathan Kandell de la Universitatea Maryland a mers chiar mai departe, înfiinţând un grup de sprijin pentru dependenţii de Internet, atunci când a observat scăderea performanţelor şcolare şi a integrării studenţilor în activităţi extra-curriculare din cauza utilizării excesive a Internetului în campus(Young, 1996).”

Cauze generale ale folosirii patologice a Internetului

Printre factorii cauzatori ai apariţiei dependenţei de Internet se numără şi anumite situaţii sau persoane concrete, dar poate mai ales gândurile şi sentimentele negative care îi determină pe oameni să caute un refugiu, o metodă de a uita de acestea. Spre exemplu, “atunci când se simte deprimat, lipsit de speranţă şi pesimist cu privire la viitor, un alcoolic poate să recurgă la băutură. Atunci când se simte singur, neatractiv pentru ceilalţi şi lipsit de încredere în sine, un obez poate să se năpustească spre orice găseşte în frigider. [...] în acelaşi mod acţionează şi dependenţa de Internet.” (Young, 1999)

“Peele explica substratul psihologic al dependenţei: «îţi creează sentimente şi te recompensează cu senzaţii pe care nu le poţi obţine în alte moduri. Poate bloca senzaţii de durere, incertitudine sau disconfort. Poate crea senzaţii puternice care focalizează şi absorb atenţia. Poate să-i permită unei persoane să uite sau să se simtă O.K. cu privire la anumite probleme insurmontabile. Poate furniza un sentiment temporar, artificial de securitate sau de calm, de încredere în sine sau de împlinire, de putere şi control, sau de intimitate». Aceste false beneficii explică de ce o persoană continuă să se întoarcă la experienţa pe care o constituie dependenţa.” (Young, 1999)

“Dependenţii au sentimente plăcute atunci când sunt on-line în contrast cu felul în care se simt când sunt off-line. [...] Atunci când sunt obligaţi să renunţe pentru o perioadă

de timp la Internet, au gânduri obsesive ca: “Trebuie să îl am (Internetul)”, “Nu pot fără el”, “Am nevoie de el”. [...] Ataşamentul sau senzaţiile pot creşte până la asemenea proporţii încât să distrugă viaţa acelei persoane.” (Young, 1999)

“O persoană este vulnerabilă la dependenţă atunci când acea persoană simte o lipsă de satisfacţie în viaţa sa, o absenţă a intimităţii sau a conexiunilor puternice cu alţi oameni, o lipsă de încredere în sine sau o lipsă de speranţă. (Peele; Brodsky, 1991) într-o manieră similară, indivizii care sunt nesatisfăcuţi într-una sau în mai multe regiuni ale vieţii lor au o probabilitate crescută de a deveni dependenţi de Internet deoarece nu găsesc o altă metodă de a face faţă. Spre exemplu, în loc de a face alegeri pozitive care să urmărească împlinirea, în mod tipic alcoolicii beau şi astfel uită de suferinţă, evită problema. Totuşi, atunci când se trezesc din beţie, ei realizează că problemele lor au rămas aceleaşi. Băutura nu a rezolvat nimic, însă este mai uşor să bei decât să încerci să rezolvi problema. La fel ca în cazul comportamentului alcoolicilor, dependenţii de Internet îl folosesc pe acesta pentru a uita de suferinţă, şi a evita problema. Totuşi, o dată ce sunt off-line, ei realizează că nimic nu s-a schimbat. Un astfel de substituent al nevoilor nesatisfăcute îi permite deseori dependentului să scape temporar de problemă, însă comportamentele substitutive nu pot fi şi mijloace de rezolvare a vreunei probleme.” (Young, 1999) (această problemă poate fi: insatisfacţie maritală sau profesională, o boală, şomajul etc.)

Anexa 2. Ghid pentru părinţi şi educatori

Televizorul şi efectele negative asupra

CREŞTERII COPIILOR - CUM LE PUTEM CONTRACARA

Pentru început, fie că sunteţi părinte sau educator, parcurgeţi cu atenţie această listă şi bifaţi comportamentele pe care le-aţi observat acasă la copilul dvs. sau la elevii dvs. la clasă:

(1) se foieşte excesiv de mult pe scaun, adesea dă din mâini sau din picioare;
(2) are dificultăţi în a rămâne aşezat când i se cere să facă astfel (dacă este adolescent dă senzaţia de nelinişte);
(3) este distras cu uşurinţă de stimulii externi (zgomote, lumini);
(4) are dificultăţi în a-şi aştepta rândul la joc;
(5) dă răspunsul înainte ca întrebarea să fie complet formulată;
(6) are dificultăţi în a urma instrucţiunile (nu datorită unui comportament opoziţionist sau lipsei de înţelegere);
(7) îi este greu să-şi menţină atenţia concentrată la teme sau joc;
(8) trece de la o activitate la alta fără a o termina pe nici una;
(9) îi este dificil să se joace liniştit;
(10) vorbeşte excesiv de mult;
(11) îi întrerupe sau îi deranjează pe ceilalţi, se amestecă în activităţile altora;
(12) pare a nu asculta ce i se spune;
(13) pierde lucruri necesare activităţilor şcolare şi extraşcolare (jucării, creioane, cărţi, teme);
(14) este iritabil, manifestă toleranţă scăzută la frustrare;
(15) are tendinţa de a avea un anturaj negativ;
(16) minte adesea;
(17) este certăreţ;
(18) este agresiv, foloseşte un limbaj violent sau obscen, înjură;
(19) absentează de la şcoală nemotivat;
(20) este retras, timid, inhibat;
(21) este emotiv, sensibil, anxios;
(22) are dificultăţi în a înţelege şi a-şi aminti un material prezentat oral;
(23) îşi exprimă ideile cu dificultate şi fără coerenţă, în scris şi în oral;

(24) vocabularul este sărac, limitat, sub nivelul lui de vârstă;
(25) foloseşte ticuri verbale, cuvinte de umplutură care nu spun nimic, gesturi în locul cuvintelor;
(26) cu dificultate pronunţă cuvintele şi le silabiseşte;
(27) este întârziat în dezvoltarea limbii, pentru vârsta lui;
(28) scrie cu greşeli şi dezordonat;
(29) dificultăţi la citit; manifestă un slab interes pentru lectură; îl interesează mai puţin să citească poveşti, romane, reviste;
(30) întâmpină dificultatea de a înţelege frazele lungi, propoziţiile intercalate şi structurile gramaticale mai complexe;
(31) adoarme greu şi târziu pentru vârsta lui;
(32) are un somn agitat;
(33) are coşmaruri;
(34) manifestă frică de întuneric, de a sta singur, de monştri, accidente, cutremure, moarte;
(35) fuge de efortul individual;
(36) renunţă uşor în faţa obstacolelor, greutăţilor;
(37) este plictisit, apatic;
(38) acuză adesea durere de cap, oboseală.

în funcţie de punctele bifate, am putea spune că vă aflaţi în faţa unei probleme a copilului dvs. Această afecţiune ar putea fi:

☐ tulburare hiperchinetică sau hiperactivism
☐ tulburare de atenţie
☐ tulburare de învăţare
☐ tulburări de conduită/comportament
☐ tulburări de limbaj
☐ dificultăţi de scris/citit
☐ tulburări de somn
☐ tulburare anxioasă
EZT timiditate socială
☐ lipsa motivării
☐ lipsa voinţei

□ lenea

Unele dintre tulburări pot fi mai uşoare, altele mai accentuate. Poate că pentru unele dintre acestea sunteţi deja cu copilul în evidenţa unui pedopsihiatru (psihiatru de copii) sau a unui psiholog de copii.

Pentru unele manifestări poate copilul dvs. urmează un tratament psihoterapeutic şi în acest sens există o diversitate de intervenţii psihologice: cognitiv - comportamentale, de stimulare, de susţinere, de desensibilizare, de socializare, prin joc, desen sau chiar teatru. De cele mai multe ori însă, o modificare adecvată a metodei educative aduce beneficii neaşteptate şi rezultate surprinzătoare...

Nu este scopul acestei broşuri de a se lansa în stabilirea de diagnostice, acestea se realizează doar personalizat de către cadrele medicale de specialitate. în schimb, ceea ce dorim să semnalăm este că există o serie de factori implicaţi în apariţia afecţiunilor mai sus-amintite. Iar printre aceştia, televizorul poate fi socotit ca unul dintre cei mai importanţi.

Pentru a evita apariţia unor tulburări şi pentru a asigura o dezvoltare armonioasă a copiilor noştri, ei au nevoie să fie modelaţi, influenţați în mod optim, adecvat, de o serie de factori.

Factorii implicaţi în dezvoltarea

MENTALĂ A COPILULUI

Dacă ereditatea oferă premisele genetice ale dezvoltării mentale, mediul, la rândul său, oferă cadrul în care se naşte şi trăieşte copilul, forma după care se modelează mintea şi sufletul acestuia.

Care sunt factorii de mediu?

căldura, hrana, adăpostul, confortul;

igiena fizică, igiena mentală;

rolurile adulţilor (părinte, educator, medic);

instrucţia, cultura adulţilor din jur;

cât de des şi cum ia contact copilul cu adultul;

climatul afectiv familial;
posibilitatea de a acţiona, de a experimenta, jocul;
anturajul;
activităţile în care se implică: lectura, vizionarea TV, muzica pe care o ascultă, calculatorul;

Psihologia dezvoltării accentuează faptul că relaţiile şi activităţile sunt cele care îl structurează psihic pe copil. Şi chiar mai mult, neuropsihologia ultimelor decenii demonstrează că:

“Ceea ce face copilul în fiecare zi, modul în care gândeşte, felul în care comunică, ceea ce învaţă, stimulii care îi atrag atenţia, toate acestea au puterea de a-i modifica structura creierului. Nu numai că schimbă modul în care creierul este folosit (schimbări funcţionale), dar cauzează, de asemenea, şi modificări structurale în sistemele traseelor neuronale (Healy, 1990).

Pentru a pleca spre orizontul maturităţii, copilul are nevoie de cinci activităţi conducătoare:

comunicare emoţională, afectivă nemijlocită cu cei din jur, în special cu mama (esenţial până la vârsta de 1 an);
explorarea prin simţuri, concretă, a obiectelor din jurul său, manipularea lor activă (de la 1 la 3 ani);
diversificarea jocurilor de la 3 la 7 ani, jocul fiind munca şi activitatea copilului;
învăţătura, implicarea creativă, dobândirea iniţiativei, a responsabilităţii începând cu 7 ani;
comunicarea socială în grupul celor de aceeaşi vârstă ca deprindere de bază pentru viaţa matură de mai târziu.

Trei caracteristici fundamentale trebuie să definească experienţa copilului:

reflexivitatea - să aibă permanent posibilitatea de a cunoaşte şi experimenta reflexiv lumea înconjurătoare;

Limba - să i se vorbească de către părinţi, în special de mamă, încă din primele luni de viaţă. în primii ani, se dezvoltă şi limbajul intern prin vorbirea copilului cu el

însuşi. Limba joacă un rol esenţial în structurarea creierului uman;

Interactivitatea - participarea copilului trebuie să fie una activă.

LUMEA TV CA MEDIU DE EXPERIENŢĂ

Copilul, în faţa televizorului

□ este lipsit de experienţa contactului emoţional direct cu persoanele importante din viaţa sa: părinţii, bunicii, alţi copii;

□ este lipsit de stimularea prin dialog a însuşi limbajului şi a gândirii, stimulare absolut necesară şi pe care doar interacţiunea directă cu părinţii, bunicii sau mediul uman o poate oferi;

□ este lipsit de posibilitatea cunoaşterii prin atingerea şi manipularea fizică a lucrurilor; este privat de experienţa senzorială;

□ este lipsit de experienţa vorbirii cu sine însuşi despre lumea care-l înconjoară, limbajul interior, atât de necesar dezvoltării intelectului, nemaiputându-se structura;

□ televiziunea pasivizează; deprinzând omul cu condiţia de spectator, îl obişnuieşte să nu mai dorească să înţeleagă ce se întâmplă în lumea în care trăieşte, să nu mai acţioneze, să fie lipsit de iniţiativă şi să dorească a primi totul de-a gata;

□ ca urmare a numărului mare de ore petrecut zilnic în faţa televizorului, conexiunile neuronale ale copilului se vor structura, într-un grad semnificativ, potrivit caracteristicilor acestui tip de activitate - vizionarea TV -, această configurare a structurilor corticale fiind corelată cu gradul de repetitivitate, durată şi intensitatea experienţei vizionării;

Un lucru este esenţial de reţinut:

Abilităţile mentale care rămân nefolosite de-a lungul vizionării îşi vor pierde, în timp, potenţialitatea.

ACTIVITATEA CORTICALĂ

PE PARCURSUL VIZIONĂRII TV

După numai 2 minute de vizionare, indiferent de conţinutul programului de televiziune urmărit, traseele electroencefalografice capătă o configuraţie nouă - similară celor din timpul hipnozei sau a visului.

Undele cerebrale îşi reduc frecvenţa, trecând din starea beta (max 30 Hz), specifică stării de activism mental, în starea predominant alfa (max. 13 Hz) şi teta (max. 8 Hz).

Emisfera cerebrală dreaptă este stimulată maladiv, limitându-şi activitatea la o receptare intensivă, dar pasivă a imaginilor (Buzzell, 1998).

Emisfera stângă, sediul centrilor vorbirii, scrisului şi gândirii critice îşi diminuează extrem de mult activitatea, scăzând şi gradul de conştientizare (Healy, 1990).

Corpul calos - puntea de legătură dintre cele 2 emisfere - îşi întrerupe parţial activitatea de asigurare a comunicării interemisferice (Scheidler, 1994).

Cortexul prefrontal - sediul centrilor executivi ai creierului, a tuturor proceselor mentale superioare se află într-o stare maladivă pe toată perioada vizionării (Buzzell, 1998).

ca urmare:

vizionarea TV se situează la nivelul conştient al somnambulismului - vezi fig. 1; deprinde creierul cu starea de pasivitate mentală (Large, 1997).

se diminuează imaginaţia creativă. Apare o deschidere patologică spre evaziunile în imaginar, pentru substanţele sau comportamentele ce le favorizează, pentru refugiul în lumea reveriei.

3-4 ore petrecute zilnic privind la televizor determină, arată J. Healy, o subdezvoltare a emisferei stângi - vezi fig 2 - ceea ce afectează:

gândirea logică şi analitică exprimare corectă, gramaticală exprimarea cursivă a ideilor scrierea cititul raţionamentul matematic şi ştiinţific apetenţa pentru lectură şi învăţare randamentul şcolar

Prin slăbirea comunicării intercorticale realizate prin *puntea corpul calos*, vizionarea TV scade nivelul de inteligenţă şi performanţele intelectuale.

Iată care sunt problemele pe care le întâmpină persoanele cu vătămări ale *ariilor prefrontale* - vezi fig. 3 -, probleme întâlnite tot mai des astăzi, la victimele vizionării excesive sau ale culturii TV:

Incapacitatea de concentrare a atenţiei, tendinţa de a fi legat de stimul, de a fi foarte uşor distras de oricare stimul exterior;

Incapacitatea de a-şi controla comportamentul. Orice impuls interior se manifestă rapid în comportament, fără ca persoana să fie capabilă să inhibe manifestarea acelui act;

Atunci când muncesc în vederea atingerii unui scop viitor întâmpină dificultatea de a amâna răsplata;

Lipsa organizării, a programării comportamentului şi a planificării: în planul vieţii cotidiene, se manifestă prin neglijenţă şi delăsare;

Vorbeşte şi acţionează înainte să gândească;

Probleme în exprimare, în organizarea ideilor şi în conceptualizare, sărăcie verbală, dificultăţi în evocarea cuvintelor şi stereotipii verbale;

Incapacitatea de a se motiva în realizarea unei activităţi, de a-şi susţine motivaţia până la definitivarea acesteia, de a-şi adapta rapid motivaţia în funcţie de împrejurări şi cerinţe;

Probleme în controlul răspunsului emoţional. Ori se emoţionează foarte uşor, ori rămân impasibili. Mânia, depresia şi exaltarea pot alterna cu uşurinţă sau, dimpotrivă, se poate produce un blocaj emoţional;

Alterarea flexibilităţii mentale, a judecăţii, a discernământului şi a prevederii, pierderea iniţiativei, slăbirea creativităţii şi a curiozităţii, şi afectarea capacităţii decizionale.

Aceste persoane sunt incapabile să-şi controleze pulsiunile instinctive. Apare o exacerbare a comportamentului

instinctiv - agresivitatea, erotismul şi bulimia. (Nova şi Ardilla, 1987).

Studiile demonstrează că: acei copii care se uită cel mai mult la televizor au cele mai slabe rezultate şcolare, cele mai reduse performante intelectuale.

Consecinţele vizionării TV asupra vieţii mentale a omului

Deficienţe de învăţare - LD (*Learned Disabilities*)

Probleme de atenţie cu sau fără hiperactivitate - ADHD (*Attention Deficit with or without Hyperactivity Disorder*)

Tulburări de limbaj: £cris, citit, vorbit

Apatie şi dezinteres pentru lectură, citit

Afectarea capacităţii de memorare, a imaginaţiei, voinţei, motivaţiei

Creşterea gradului de agresivitate, irascibilitate, impulsivitate; desensibilizarea faţă de violenţă, durere

Consum de materiale erotice şi pseudomaturizare psihosexuală

Tulburări de somn, amplificarea anxietăţii şi a gândirii catastrofice

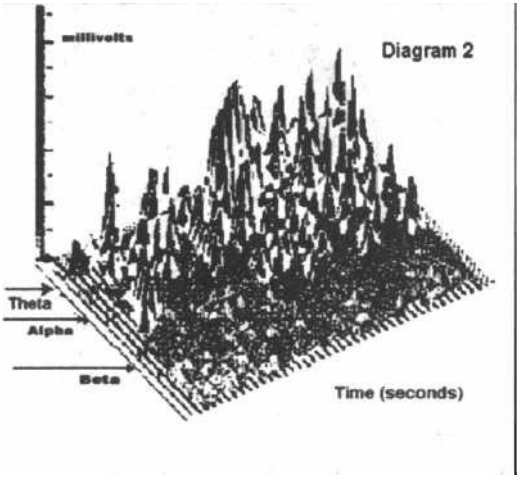
Izolare socială/emoţională prin fuga în realitatea virtuală

Pasivitate mentală

Efect hipnotic şi dependenţă

Ca urmare a vizionării TV încă din primii ani de viaţă, creierul tinerilor noii generaţii se dovedeşte a fi organizat diferit faţă de al celor aparţinând tinerilor generaţiilor anterioare. Anumite arii ale emisferei cerebrale stângi, ale punţii corpului calos şi ale cortexului prefrontal rămân nedezvoltate sau chiar se atrofiază, în timp, pierzându-se posibilitatea dezvoltării ulterioare (Healy, 1990).

Fig. 1



Vârfuri teta < 8HZ

Vârfuri alfa < 13HZ

Pentru zona de frecvenţă beta 14-30HZ intensitatea undelor, în milivolţi, este minimă în grafic se poate observa că undele alfa şi teta predomină în intensitate, comparativ cu undele cu frecvenţă înaltă de tip beta, ceea ce indică starea de inactivitate mentală, de pasivitate pe care o cultivă vizionarea TV.

fig. 2

Se poate constata uşor că imaginea video, adică imaginea în mişcare care nu lasă răgazul necesar reflexiei şi incită cu putere imaginaţia şi emoţiile este procesată preponderent în ariile emisferei drepte, inhibând în acelaşi timp activitatea emisferei stângi.

fig. 3

Cortexul prefrontal atenţia motivaţia controlul comportamentelor şi al emoţiilor planificarea controlul instinctelor: al hrănirii, al agresivităţii, al sexualităţii iniţiativa, deciziile curiozitatea discernământul prevederea creativitatea

Cortexul prefrontal este partea creierului cea mai puternic afectată în urma vizionării. Neuropsihologii constată astăzi că abilităţile mentale superioare procesate în această zonă rămân nedezvoltate normal la copii crescuţi cu mult televizor şi calculator.

Emisfera stângă procesează deducţia logica analiza matematica sintaxa limbii vorbite verbalizarea discursivitatea succesiunea auditivă este activă secvenţială, cauză-efect

Emisfera dreaptă procesează emoţiile procesele imaginative naraţiunile simultaneitatea noutatea culoarea recunoaşterea facială este nonverbală holistică reacţionează spontan

Test pentru evaluarea modului de petrecere a
TIMPULUI, CORELAŢIA CU SUCCESUL ŞCOLAR

Portocala timpului este un joc didactic care poate fi utilizat ca instrument de evaluare şi, în acelaşi timp, de intervenţie. Prezintă avantajul de a fi uşor de administrat, într-un timp scurt şi sub o formă plăcută şi accesibilă pentru copil. Poate fi uşor de aplicat întregii clase. Mod de lucru:

Copiii vor desena un cerc pe care-l vor considera o jumătate de portocală. Aceasta va fi împărţită în 24 de felii, fiecare felie însemnând o oră a zilei, ca un ceasornic cu 24 de ore.

Pe fiecare felie copiii vor scrie ce fac la ora aceea: "între 6 şi 7 dimineaţa dorm; între 7 şi 8 mă trezesc, mă spăl; între 8 şi 9 plec la şcoală; între 9 şi 10 am şcoală" şi aşa mai departe pe toate feliile.

Vor fi desenate în total 3 portocale.

Pe o foaie se va desena *portocala timpului actual* (*sau real*), adică, cum îşi foloseşte copilul timpul în prezent, cum arată o zi obişnuită din viaţa lui. O altă portocală ar putea fi destinată sfârşitului de săptămână pentru a vedea cum îşi petrec copii sâmbătă ori duminică.

Pe o altă foaie se va desena a doua portocală. O vom numi *portocala timpului ideal* (*sau imaginar*) sau cum i-ar plăcea copilului să-şi petreacă fiecare oră, cum ar vrea să-şi folosească timpul, dacă ar dispune în mod liber de el. Aşadar, copilul va trece pe această portocală, pe fiecare felie corespunzătoare unei ore a zilei, ceea ce i-ar plăcea să facă în acea oră.

Dacă dispunem de creioane colorate sau carioca, copiii vor fi lăsaţi să coloreze fiecare activitate în mod diferit, pentru a avea o imagine mai clară. în felul aceasta, diferenţele apar mai uşor.

Vom constata astfel preocupările şi interesele copiilor noştri, atracţiile, dar şi aversiunile lor. Chiar şi culoarea utilizată poate fi un bun indicator. Dacă se va colora cu negru anumite felii, precum şcoala, de exemplu, aceasta ar putea însemna o teamă sau poate un anumit grad de respingere, un negativism.

Vom putea constata, de asemenea, cât de mult folosesc copiii televizorul şi calculatorul sau cât de mult şi-ar dori să-l folosească în detrimentul altor activităţi; vom constata cât de dezechilibrat poate fi uneori programul de viaţă al unui copil, şi aceasta într-o manieră simplă şi eficientă. (Angeli, 2000)

Analiza conţinutului celor trei portocale va scoate în evidenţă ponderea pe care o au în viaţa copilului şcoala şi lectura, jocul, timpul petrecut în familie în comuniune cu părinţii, timpul petrecut în natură sau în aer liber, timpul dedicat activităţilor sportive sau practice şi, bineînţeles, timpul afectat vizionării TV şi calculatorului.

Următorul pas care ar putea fi făcut pentru a avea o imagine clară a efectelor mediei audio-video în viaţa mentală a copiilor ar fi întocmirea unei fişe de observaţie în care să fie trecute câteva dintre principalele abilităţile mentale superioare, notate cu un punctaj de la 1 la 10. Etalonarea poate avea ca reper ori nivelul superior pe care-l atingeau tinerii unor generaţii anterioare, ori nivelul de astăzi al celor mai buni elevi din clasă.

Iată care sunt abilităţile mentale a căror monitorizare este relevantă:

Atenţia, concentrarea, hiperactivitatea, motivaţia, capacitatea de control a comportamentelor şi emoţiilor, memoria de scută durată. La acestea trebuie adăugată notarea agresivităţii, a sociabilităţii şi bineînţeles a succesului sau insuccesului şcolar în cadrul căruia trebuie urmărite în mod special dezvoltarea limbajului şi a exprimării corecte din punct de vedere gramatical şi gândirea logico-matematică.

Corelarea ponderii avute de diferite ocupaţii în viaţa copilului cu parametrii activităţii mentale enumeraţi anterior va oferi cadrului didactic şi părinţilor un material extrem de relevant pentru înţelegerea atât a efectelor pe care televiziunea şi calculatorul le au în viaţa copilului, cât

şi a activităţilor care favorizează o dezvoltare mentală armonioasă şi, bineînţeles, succesul şcolar.

Deşi testul poate părea complicat, el nu este greu de realizat de învăţătorii şi diriginţii cu experienţă, care îşi cunosc bine copiii din clasă. Chiar şi numai jocul cu "portocala" poate oferi informaţii semnificative privind nocivitatea unei activităţi ca vizionarea TV sau, dimpotrivă, absenţa afectivităţii părinţilor sau a altor activităţi esenţiale pentru dezvoltarea armonioasă a minţii copilului. Cadrele didactice care vor realiza testul sunt rugate să ne transmită poştal pe adresa *Oficiul Poştal nr.53*, *CP 28 Bucureşti* concluziile sau chiar formularele rezultate, pentru a contribui astfel la studiul pe care asociaţia noastră îl desfăşoară.

De asemenea, la telefoanele: 021 3355495 şi 0745033090 *Centru de prevenire şi combatere a bolilor mentale* din cadrul *Asociaţiei Pentru Apărarea Familiei şi Copilului* poate fi apelat pentru consultaţii privind problemele de atenţie şi hiperactivitate sau pentru alte disabilităţi mentale dobândite.

Bibliografie selectivă

American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th edition, Washington, 1994.

Anderson, D. şi P. Collins, *The Impact on Children's Education*: *Television's Influence on Cognitive Developement*, Office of Educational Research and Improvement, Department of Education, 1988.

Angeli, Luciana Marin, *De vorbă cu Pinochio*, Edituara Arc, Chişinău, 2000.

Barber, A., *Net's Educational Value Questioned*, în: USA Today, p. 4D, 11 martie 1997, apud: Kimberly Young, *Internet Addiction*: *Symptoms*, *Evaluation and Treatment*, în: Innovations in Clinical Practice, vol. 17, Sarasota, Florida, 1999.

Barkley, R., *What is the Role of Parent Group Training in the Treatment of ADD Children*?, *in Journal of Children in Contemporary Society* 19 (1, 2), 1986.

Baudriard, Jean, *Strategii fatale*, Polirom, 1998.

Berger, Arthur Asa, *Narratives in Popular Culture*, *Media and Everyday Life*, Thousand Oaks: Sage Publications, Sage London, 1997.

Berger, Arthur Asa, *Television as an Instrument of Terror*. *Essays on Media*, *Popular Culture and Everyday Life*, Transaction Books, New Brunswick, 1980.

Berger, Arthur Asa, *Media USA*: *Process and Effect*, Longman, New York, 1991.

Brune, François, *Fericirea ca obligaţie*, Editura Trei, Bucureşti, 1993.

Bullen, P.,N. Harré, *The Internet*: *Its Effects on Safety and Behaviour - Implications for Adolescents*, Departamentul de Psihologie al Universităţii din Auckland, Noua Zeelandă, 2000.

Buzzell, Keith, *The Children of Cyclops*: *The Influence of Television Viewing on the Developing Human Brain*, California: AWSNA, 1998.

Centerwell, B. S., *Television and Violence*: *The Scale of the Problem and where to go from here*, în *Journal of the American Association*, *267* (22).

Comstock & Paik, *Television and the American Child*, Academic Press, 1991.

Constantinescu, Mihaela, *Post/postmodernismul*: *Cultura divertismentului*, Univers Enciclopedic, Bucureşti, 2001.

Cristakis, D.A., Zuimmerman, F.J., DiGiuseppe, & McCarty, C.A. *Early television exposure and subsequent attentional problems in children*, Pediatrics, 113, 708-713, 2004.

Daley, E.A., *Father Feelings*, New York, 1978.

DeFleur, Melvin Sandra Ball, *Teorii ale comunicării de masă*, Polirom, Iaşi, 1999.

Diamond, M., *Enrichting Heredity*, Free Press, New York, 1988.

Dobrescu, Paul şi Alina Bârgăoanu, *Mass-media şi societatea*, Editura SNSPA - Facultatea de Comunicare şi Relaţii Publice, Bucureşti, 2001.

Drăgan, L, *Paradigme ale comunicării de masă*, Casa de Editură şi Presă Şansa, Bucureşti, 1996.

Effects of Television on Methabolic Rate: *Potential Implications for Childhood Obesity*, *în Pediatrics*, 1993, feb. 91(2).

Emery, Fred şi Merrelyn, *A Choice of Futures - To Enlighten or Inform*, Centre for Continuing Education, Australian National University, 1975.

Emery, Merrelyn, *The Social and Neurophysiological Effects of Television and Their Implications for Marketing Practice*. Doctoral dissertation. Australian National University. Canberra, 1985.

Everett, Miles, *How Television Poisons Children's Minds*, Miles, California, *1997*.

Gheorghe, *Virgiliu*, *Efectele televiziunii asupra minţii umane*, *Prodromos*, *Bucureşti*, *2006*.

Greenfield, *David*, *Dependenţa virtuală*, *New Harbinger*, *Oakland*, *California*, *1999*.

Guinness, *D*. Mc., When *Children Don't Learn*, Basic Books, 1985.

Harrison, *Principiile Medicinei Interne*, ediţia a XlV-a, Ed. Teora, 2001-2003.

Healy, Jane M., *Endangered Minds*, Touchstone, New York, 1990.

Holdevici, Irina, *Sugestiologie şi psihoterapie sugestivă*, Ed. Victor, Bucureşti,

1995.

James, Lull, *Mass-media*, *comunicare culturală*, 1999.

Kean, John, *Mass-media şi modernitatea*, Polirom, Iaşi, 2000.

Keiner, Douglas, *Cultura Media*, Institutul european, Iaşi, 2001.

Krugman, Herbert E., *Brain Wave Measures of Media Involvement*, în *Journal of Advertising Reasearch* 11.1 (1971): 3-9.

Krugman, Herbert E, *Electroencephalographic Aspects of Low Involvement*: *Implications for the McLuhan Hypothesis*, American Association for Public Opinion Research, New York, 1970.

Krugman, Herbert E., *Memory Without Recall*, *Exposure Without Perception*, în *Journal of Advertising Research* 17.4 (1977): 7-12.

Kubey, R. W. şi M. Csikszentmihalyi, *Television and the Quality of Life*: *How Viewing Shapes Everyday Experience*, Hillsdale, 1990.

Kubey, R., *Tuning in to Young Viewers*: *Social Perspectives on Television*, Sage,

1996.

Large, Martin, *Out of the Box*, http://www.allianceforchildhood.org.uk/ Brussels 2000/Large.htm.

Large, M., *Who's Bringing Them Up*? *How to Break the TV Habit*, Hawthorn Press,

1997.

Lasch, Christopher, *The Culture of Narcissism*, W. W. Norton & Company, London, 1992.

Levinson, H.N., *A Scientific Watergate*, Dyslexia Stonebridge Publishing Ltd, Lake Success, New York, 1994.

Luria, Alexander Romanovich, *Language and Cognition*, John Wiley and Sons, New York, 1981.

Mander, Jerry, *Four Arguments for the Elimination of Television*, Quill, New York 1978.

McLuhan, Marshall, *Mass-media sau mediul invizibil*, Nemira, Bucureşti, 1997.

Moody, K., *Growing up on Television*, Times Books, New York, 1980.

Moore, Thomas, *The Re-Enchantment of Everyday Life Hodder*, London 1996.

Moore, Wes, *Televiziunea*: *Opiul popoarelor*, The Journal of Cognitive Liberties, Vol. 2, 2001.

Mori, Akio, *Game-nou-no-kyofu* (Terror of game-brain), Nippon hoso shuppan kyokai, 2002.

Moscovici, Serge, *L'age des foules*, Paris, Fayard, 1981.

Mulholland, Thomas, and Erik Peper, *Occipital Alpha and Accomodative Vergence*, *Pursuit Tracking*, *and Fast Eye Movements*, Psychophysiology, 1971.

Murray, John P., *Children's Brain Activations While Vieng Televised Violence Revealed by FMRI*, Media Psycholoy, 8, 25-37, Lawrence Erlbaum Associates, 2006.

Nietzche, F., *Aşa grăit-a Zarathustra*, Humanitas, Bucureşti, 1996.

Peele, S., A. Brodsky, *The Truth About Addiction and Recovery*: *The Life Process Program for Outgrowing Destructive Habits*, Simon & Schuster, New York, 1991.

Pearce, Joseph Chilton, *Evolution's End*: *Claiming the Potential of Our Intelligence*, California: Harper San Francisco, 1992.

Philips, D. P., *The Impact of Mass Media Violence on U. S. Homicides*, American Sociological Review, 48, 1983,

Poplawski, Thomas. *Losing Our Senses*, Renewal: A Journal for Waldorf Education, Vol. 7, No. 2, Fall 1998.

Postman, Neil, *Amusing Ourselves to Death*, Penguin Books, New York, 1986.

Ramonet, Ignaţio, *Tirania comunicării*, Doina, Bucureşti, 2000.

Reisenberg. Lisa, Director Media Matters Campaign, Personal communication, American Academy of Pediatrics, March 25, 1998.

Reeves, B. *Attention to Television*: *Intrastimulus Effect of Movement and Scene Changes on Alfa Variation over Time*, în International Jumal of Neurosience 27, 1985.

Rice, M., P. Haight, *Motherese of Mr. Rogers*: *A description of the dialogue of educational television programs*, Journal of Speech and Hearing Disorders, nr. 51,1986.

Roco, Mihaela, *Creativitate şi inteligenţă emoţională*, Polirom, Iaşi, 2001.
Rose, Eugen (Pr. Serafim), *Nihilismul - o filosofie luciferică*, Egumenită, Galaţi, 2004.
Sandy MacGregor Calm Research Centre, *Our Subconscious Mind is to Key*, http://www.calm.com.au/pages/02sales.shtml.
Scheidler, Thomas. *Television*, *Video Games and the LD Child*, Pamphlet: Greenwood Institute, 1995.
Scientific american. Com., *Television Addiction is no Mere Metaphor*, Feb, 2002.
Singer, Dorothy. *Caution*: *Television May Be Hazardous to a Child's Mental Health*, Developmental and Behavioral Pediatrics, Vol. 10, No. 5, October 1989.
Sartori, Giovani, *Homo Videns*, Humanitas, Bucureşti, 2005.
Scherer, K., College Life On-line: Healthy and Unhealthy Internet Use, în: The Journal of College Student Development, 2000.
Shriner, J, *Untangling the Web for Internet Addicted Adolescents*, Family Life Month Packet, Ohio State University, decembrie 2002.
Setzer, Valdemar W., *Media prin mijloace electronice şi educaţia*, *o viziune alternativă*, Editura Escrituras, Sao Paulo, 2001.
Setzer, Valdemar W., http://www.ime.usp.br/~vwsetzer.
Simisi, Pavlu, *Synandisi psyhiatrikis kai pistis*, Ed. Lidia, Tessalonic, 2002.
Soesman, A., *The Twelve Senses*, Hawthorn Press, Stroud 1996.
Springer, S., G. Deutch, *Left Brain*, *Right Brain*, New York, V. H. Freeman, 1985.
Stamatoiu, Ioan C-tin, *Sindroame psihopatologice*, Ed. Militară, Bucureşti, 1992.
Steiner, J., *The People look at Television*, New York, 1963.

Strasburger, Victor C., *Adolescent and the media*, Sage Publications, 1995.
Thompson, J B., *Media şi modernitatea - o teorie socială a mass-media*, Antet, Bucureşti, 2000.
Tudor, Dana, *Manipularea opiniei publice în conflicte armate*, Dacia, Cluj, 2001.
Valkenburg, P.M. şi T.H. Voort, *Influence of TV on Daydreaming and Creative Imagination*: *a Review of Research*, în *Psychol Bull*, sep., 116(2), 1994.
Young, Kimberly, *Internet Addiction*: *the Emergence of a New Clinical Disorder*, 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada, august 1996.
Young, Kimberly, *Caught in the Net*, John Wiley & Sons, New York, 1998.
Young, Kimberly, Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment, în: Innovations in Clinical Practice, vol. 17, Sarasota, Florida, 1999.
Zillmann, D., J. Bryant & A. C. Huston, *Media*, *Children*, *and the Family*: *Social*, *Scientific*, *Psychodynamic and Clinical Perspectives*, Hillsdale, 1994.
Zingrone, Frank, Chaos and the Meaning of Electric Culture, http:// www.chass.utoronto.ca/ mcluhan-studies/vl_iss3/l_3art3.htm.
Williams, T. M. în J. L. Wheeler, *Remote Controlled*: *How TV Affects you and your Family*, Review and Herald Publishing Association, Hagerstown, 1993.
Williams, T. M., *The Impact of Television*: *Natural Experiment in Three Communities*, New York, 1986.
Winick, C., *The Function of Television*: *Life Without Big Box*, Newbury Park, 1988.
Winn, Maria, *TrjXEopaarj evaç Çevoç oro ottiti*, Atena, 1996.
Cuprins
Notă 3
Cuvânt înainte 7

Caracteristicile activităţii corticale pe parcursul vizionării TV 10
Poate vizionarea TV afecta structural dezvoltarea creierului? 13
Rolul mediului în dezvoltarea structurală a creierului 15
Lumea TV ca mediu de experienţă 19
Primul efect al televiziunii este crearea unei atitudini mentale pasive 21
Vizionarea defavorizează dezvoltarea emisferei cerebrale stângi 22 Televiziunea scade nivelul de inteligenţă şi performanţele intelectuale 24
Deficienţele de învăţare şi televizorul 25
Cititul, într-o societate în care copiii preferă să se uite la televizor. 26 învăţarea şi televizorul 29
Prin televiziune, informaţia este furnizată direct în subconştientul maselor 32
Problemele de atentie 34
Vizionarea TV, factor determinant în apariţia hiperactivităţii 40
Epilepsia TV 41
învăţarea limbii şi televizorul 42
Problemele de atenţie şi învăţare, cortexul prefrontal şi televiziunea 44
Ecranul tv dăunează dezvoltării cortexului prefrontal 47
Caracterul hipnotic al vizionării TV 51
Dependenţa de televizor 56
Educaţia prin televizor 56
Efectele erotismului TV 58
Care sunt trăsăturile generale ale mesajelor erotice conţinute în programele TV? 58
Cum este percepută sexualitatea prin intermediul lumii TV? 60
Care sunt consecinţele identificării cu personajele micului ecran? 61
Care sunt modificările de atitudine privind sexualitatea, generate de televiziune? 63

Dependenţa de pornografie 65
Violenţa de pe micul ecran 72
Care este contribuţia violenţei TV la amplificarea violenţei din lumea reală? 72
Efectele violenţei TV asupra copiilor şi adolescenţilor 74
Efectele neuropsihologice ale violenţei TV 76
Care este lecţia pe care violenţa TV o dă noilor generaţii 77
Copiii, tinerii şi televizorul, în contextul culturii nihiliste 79
Nihilismul este spiritul în care, prin televizor, se edifică şinele şi identitatea “omului nou” 81
Un posibil portret al copilului televizorului 88
Ce putem face? 92
Eliminarea factorilor de risc 92
Câteva observaţii privind diminuarea sau eliminarea efectelor nocive ale televizorului 92
Principii generale 92
Mediul 93
Rolul părinţilor 93
Stimularea gândirii 93
Activităţi necesare pentru educarea atenţiei 94
Controlul comportamentului 94
Concluzii 96
Anexa 1. Calculatorul, jocurile video şi internetul 99
Educaţia prin calculator 100
Jocurile pe calculator 100
Jocurile electronice şi educaţia 101
Dependenţa de internet 104
Utilizarea Internetului şi scăderea performanţelor şcolare 107
Cauze generale ale folosirii patologice a Internetului 108
Anexa 2. Ghid pentru părinţi şi educatori 110
Televizorul şi efectele negative asupra creşterii copiilor - cum le putem contracara 110
Lumea TV ca mediu de experienţă 114

Consecinţele vizionării TV asupra vieţii mentale a omului 116
Test pentru evaluarea modului de petrecere a timpului, corelaţia cu succesul şcolar 119
Bibliografie selectivă 121
Cărţile:
- *Efectele televiziunii asupra mintii umane*,
- *Revrăjirea lumii*,
- *Efectele micului ecran asupra minţii copilului*
- *Ştiinţa şi războiul sfârşitului lumii* pot fi achiziţionate prin comandă la telefonul: 0747 499 930 (Balkan Press) şi e-mail, adresa: prodromos01@yahoo.com